

النظـــرى والعمـــلى

نظيرة نقولا

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
المفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

بهية عثمان

خريجة كلية بردج هوس بانجل
والمفتشة العامة بوزارة التربية وا

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
٩ شارع عدلى باشا بالقاهرة



كان قوام غذاء الإنسان فى العصور القديمة هو النباتات العشبية (الخضر) ، وكان يأكلها نيئة ؛ ثم تدرج وعرف قيمة النار ، فوجد أنه إذا عرضها للحرارة طرأ عليها تغيير فى طعمها ورائحتها وسهل عليه هضمها .

وتختلف الخضر اختلافاً بينا فى قيمتها الغذائية طبقا لاختلاف أجزاء النبات المستعملة فى الغذاء .

تقسيم الخضر بالنسبة لأجزاء النبات

١ — الخضر الجذرية ، وتشمل : الجزر والبنجر واللفت الخ .

٢ — الخضر الدرنية ، وتشمل : البطاطس والقلقاس والبطاطا الخ .

٣ — الخضر البصلية ، وتشمل : البصل والثوم والكرات أبو شوشة الخ .

٤ — الخضر الورقية ، وتشمل . الكرنب والأسفاناخ والرجلة والملوخية والخس والخبازى وورق العنب والسلق والشبت والنعناع والمقدونس والجرجير الخ .

٥ — الخضر الزهرية ، وتشمل : القنبيط الخ .

٦ — الخضر الثمرية ، وتشمل : الطماطم والباذنجان والقرع والباميا والفلفل والخيار والشمام والعجور والبطيخ والقاوون .

٧ — الخضر القرنية والحبوب ؛ وتشمل : اللوبية والبازلاء والفاصوليا والفول والكسبرة والكمون واليانسون والكراوية الخ .

القيمة الغذائية للخضر

١ — تمتاز الخضر بكونها مورداً للمواد الكربوايدراتية كما فى البذور والدرنات عدا بعض الأنواع كالكاكاو والزيتون فإنها مصدر للمواد الدهنية .

٢ ـ المواد الدهنية : وهى تختلف عن المواد الدهنية التى باللحوم بأنها أميل للسيولة ولكن قيمتها الغذائية موازية لها .

٣ ـ المواد الزلالية : قيمة المواد الزلالية فى الخضر كغذاء قليلة ، ولذا لا يمكن تعاطى غذاء خضراوى محض كأنه مورد للمواد الزلالية ، وتوجد فى البقول بنسبة كبيرة .

٤ ـ الماء : نسبة الماء فى الخضر عظيمة جدا ، إذ تتراوح بين ٧٠ — ٩٠ ٪ مما يجعل قيمتها الغذائية قليلة بالنسبة لحجمها .

٥ ـ السليولوز : يوجد السليولوز بكثرة فى الخضر ، وهو لا يمتص فى الجسم ، بل يبقى فى الأمعاء على حالته ، فيحرك الأمعاء ويكون أشبه بملين طبيعى ، لذلك تجهز بعض الأدوية منه لعلاج الإمساك ، وعلى هذا الأساس أيضاً يوصف أكل الخضر بكثرة عند من يلتابهم الإمساك.

جدول يبين النسب التقريبية لتركيب الخضر الهامة

الخضر	الماء	كربو هيدرات	دهن	مواد أزوتية	أملاح	سليولوز
البطاطس	٧٨,٣	١٨	,١	٢,٢	١	,٤
الكرنب	٨٩,٦	٥,٨	,٤	١,٨	١,٣	١,١
البصل	٨٩,١	٦,٣	,٣	١,٦	,٦	٢
القنبيط	٩٠,٧	٤,٧	,٤	٢,٢	,٨	١,٢
الاسفاناخ	٩٠,٦	٣,٨	,٥	٢,٥	١,٢	,٩
القرع	٩٤,٨	٢,٦	,٢	,٠٦	,٥	١,٣
الطماطم	٩١,٩	٥	,٢	١,٣	,٧	١,١
الخس	٩٤,١	٢,٦	,٤	١,٤	١	,٥
الكرفس	٩٣,٤	٣,٣	,١	١,٤	,٩	,٩
الخيار	٩٥,٩	٢,١	,١	,٨	,٤	,٥
كشك ألماظ	٩١,٧	٢,٩	,٢	٢,٣	,٩	٢,١
البازلاء الخضراء	٧٨,١	١٦	,٥	٤	,٩	,٥
الجزر	٨٥,٧	١٠,١	,٣	,٥	,٩	١,٥
اللفت	٩٠,٣	٥	,١٥	,٩	,٨	١,٨
البنجر	٨٣,٩	١١	,١	,٥	,٩	٣
الخرشوف	٧٩,٨	١٤,٥	,٣	٢,٣	١	٢

٦ـ الفيتامينات : تحتوى الخضر على كمية كبيرة منها ، يختلف نوعها باختلاف الخضر وأهمها فيتامين (ح) الذى يمنع الالتهابات الجلدية والحميات ، وتكثر نسبته فى الخضر التى تؤكل نيئة لأنه يتأثر بحرارة الطهى .

٧ـ الأملاح : جميع الخضر غنية الأملاح الأساسية والأحماض وأهمها البوتاسيوم والحديد

إختيار الخضر

١ ـ يجب أن تكون الخضر طازجة ، لأن العطب منها سهل التخمر ، وخصوصاً الأنواع الخضراء .

٢ ـ تختار فى موسمها ، لتكون صغيرة السن ، لينة الألياف ، وبذا تتوافر فيها النكهة الخاصة .

٣ ـ الخضر الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون ، وأن تكون عروقها سهلة الكسر ففى الكرنب يجب اختيار الممتلىء بالأوراق العريضة ، وفى القنبيط يختار أبيض اللون الممتلىء ، وفى الفاصوليا تكون زاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف وفى البازلاء تكون البقلة ممتلئة الحبوب المتوسطة الحجم .

٤ ـ يجب أن تكون الدرنات والجذور خالية من العطب ومن الطين حتى لايتضاعف وزنها .

فائدة طهى الخضر

١ ـ للطهى فائدة صحية عظيمة ، وهى قتل الميكروبات والطفيليات التى يتسبب عن عدم إبادتها أعظم الضرر .

٢ ـ يكسب الخضر طعما حسنا ونكهة خاصة وشكلا مقبولا ، وذلك بتحليل المواد ذات الرائحة والطعم .

٣ ـ تحول بعض السكريات إلى كارميل carmel أى سكر محروق ، وهذا برائحته الطيبة يعطى نكهة للطعام .

٤ ـ تحول النشاء إلى تركيب جيلاتينى ، وذلك بانتفاخ الخلايا النشوية فيتمزق الغشاء السليولوزى ، وبذا يسهل هضمه .

٥ ـ إذا طهيت الخضر بالطريقة الجافة فإن النشا يتحول بعضه إلى سكريات ذائبة (دكسترين)، وهذا مما يسهل الهضم . وبالطهى تتجبن البروتينات فيسهل هضمها

٦ - تليين وتقطيع الشبكة السليلوزية المتماسكة ، وربما أثرت الأحماض الموجودة فى النبات على هذا السليولوز وهو بهذه الحالة فيحول بعضه إلى سكريات ذائبة سهلة الهضم ، ويساعد على ذلك الحرارة المرتفعة .

٧ - قد يؤثر الطهى فى المواد الدهنية فيحللها إلى أحماض دهنية سهلة الهضم .

٨ - عند الطهى يعوض نقص الدهن الذى بالخضر بإضافة كمية من الدهن الحيوانى أو النباتى ، كالسمن أو الزيت فمثلا :

١٠٠ جزء من البطاطس البيوريه يمكنه أخذ حوالى ٥٠ جزءا من الزبد .

» » » المسلوق » » » ٤٠ » » »

» » » المطهى » » » ٤٠ » » »

» » » المطهى فى الفرن يمكنه أخذ حوالى ٤ جزءاً من الزبد .

» » » الكرنب يمكنه أخذ من ٢٤ — ٣٢ جزءاً من الزبد .

مضار طهى الخضر

١ - فقد الكثير من المواد الغذائية كالكربو أيدرات ، فمثلا .

القنبيط النيء يحتوى ١ر٢٪ مواد كربو أيدراتية والناضج منه يحتوى على ٤ر١٪

الأسفاناخ النيء يحتوى على ٩ر٢ مواد كربوأيدراتية والناضج منه يحتوى ٨٥ر٪

٢ - فقد كمية من الأملاح المعدنية والمواد البروتينية .

٣ - بعض الفيتامينات تتحلل ، وربما تنعدم بتاتا إذا ارتفعت درجة الحرارة كثيراً ، مثل فيتامين حـ ، ب .

٤ - زيادة كمية الماء ، علاوة على الكمية التى بالخضر ، وهذه الزيادة وإن كانت تحتاج إلى كمية أقل من العصارات الهاضمة ، إلا أنها تسبب انتفاخاً واضطرابات فى المعدة والأمعاء .

تجهيز الخضر للطهى

الخضر الخضراء

١ - تقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها ، كما فى الخس والأسفاناخ والمقدونس الخ .

٢ — تغسل بالماء البارد عدة مرات وقد تنقع فى ماء بارد وملح لتحليل الأقذار وإهلاك الحشرات التى قد تكون عالقة بها، كما فى الخس والقنبيط .

٣ — تشطف بماء بارد ثم تترك لتصفى .

الجذور والدرنات

١ — تغسل جيداً باستعماله الفرجون لإزالة آثار الطمى وتشطف جيداً .

٢ — تكحت لإزالة القشرة الخارجيه وذلك لحفظ المواد الغذائية التى تحت الجلد مباشرة ماعدا اللفت والقلقاس فيقشر .

٣ — تشطف بماء بارد وتنقع ويضاف لماء نقع الخرشوف قليل من عصير الليمون لئلا يسود لونه .

٤ — يغسل البنجر جيداً ويسلق فى الماء أو يطهى فى الفرن بقشرته لئلا يفقدلونه .

البقول الخضراء

١ — تجهز هذه البقول قبل طهيها بقليل وإلا جفت .

٢ — تغسل ثم تزال الخيوط الجانبية وتشق كما فى الفاصوليا واللوبيا الخضراء .

٣ — تفصص البازلاء وتغسل وتنقع فى الماء والملح .

طهى الخضر

تطبق قواعد الطهى المختلفة على الخضر، إلا أن السلق يحتاج لعناية وخصوصاً فى الخضر الخضراء للمحافظة على لونها الأخضر .

التجارب العملية لإيضاح الطريقة الصحيحة لسلق الخضر الخضراء

رقم	التجربة	النتيجة
١	تسلق الخضر فى ماء مغلى كاف لتغطيتها	نضجت بعد نصف ساعة . لونها مقبول . ماء السلق تلون قليلا وطعمه غير مقبول
٢	تكرر التجربة بوضع الخضر فى ماء بارد ورفعها على النار	نضجت بعد ٤٠ دقيقة وفقدت بعض لونها ماء السلق أدكن لوناً من التجربة رقم ١
٣	تكرر التجربة رقم ١ باستعمال نصف ملعقة شاى من بيكربونات الصوديوم لكل لتر ماء .	نضجت بعد ٢٥ دقيقة . لون الخضر طبيعى وماء السلق لم يتغير
٤	تكرر التجربة رقم ٣ باستعمال ضعف مقدار بيكربونات الصوديوم	نضجت بعد ٢٠ دقيقة . فقدت الخضر بعض لونها . ماء السلق أدكن وغير مقبول
٥	تكرر التجربة رقم ١ مع تغطية الإناء ووضع ورقة عباد الشمس الأحمر والأزرق بين الإناء والغطاء	لم تنضج بعد مضى نصف ساعة . وتلون ماء السلق وتحول لون ورقه عباد الشمس الزرقاء إلى اللون الأحمر دلالة على إحتواء الخضر على حامض
٦	تكرر التجربة رقم ٥ باستعمال البيكرونات وتغطية الإناء	نضجت تماماً بعد نصف ساعة . ولونها أحسن من رقم ٥
٧	تطهى الخضر على البخار	نضجت بعد ساعة وفقدت لونها الأخضر تماما
٨	تسلق الخضر فى الماء البارد والملح على نار هادئة	نضجت بعد ٤٠ دقيقة . ودكن لون المياه . ولون الخضر غير مقبول

القواعد العامة لسلق الخضر الخضراء

١ — تسلق جميع الخضر الخضراء فى كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها ماعدا الأسفاناخ فيطهى بدون ماء نظراً لارتفاع نسبة المياه فى أوراقه. وقد يضاف إليه قدر يسير من الماء ويضاف الملح بمقدار ملعقة كبيرة من الملح جالون ماء (٤ لترات) لتحسين الطعم وللمساعدة على رفع درجة حرارة الماء التى تؤدى إلى حفظ لون الخضر .

٢ — تسلق الخضر بسرعة مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر حتى لا يؤثر فى لونها أما الخضر الرقيقة التركيب كالقرع والقنبيط والخرشوف فتسلق على نار متوسطة لمنع تمزق أجزائها — ويلاحظ فى سلق القنبيط وضع الزهرة لأسفل لمنع تجمع الريم على السطح والتأثير فى لونها .

٣ ـ ينزع الغطاء فى أثناء السلق للتخلص من الأحماض ولتحسين لون الخضر .
٤ ـ للمحافظة على لون الخضر بيضاء اللحم كالخرشوف وكشك ألماز يضاف لماء السلق ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الخل لكل ٤ لترات ماء .
٥ ـ المحافظة على لون الخضر الخضراء يضاف لماء السلق بيكربونات الصوديوم بمقدار ½ ملعقة شاى لكل لتر ماء .
٦ ـ ترفع الخضر من على النار حال سلقها وتصفى من ماء السلق مع المحافظة على شكلها .

تسبيك الخضر

لتسبيك الخضر أنواع مختلفة :

أولا ـ المطمور (المكمور) وله نوعان

١ ـ المطمور بدون البصلية (اليخنى)

المقادير :

١½ كيلو خضر	ملح ـ فلفل	بصلة كبيرة
½ كيلو لحم ـ ½ كيلو طماطم	عدد ٢ ملعقة سمن	١½ كوب سائل (خلاصة أو ماء)

الطريقة :

يجهز اللحم والخضر ثم توضع جميع المقادير نيئة فى إناء على شكل طبقات متبادلة مع السائل ويوضع على نار هادئة إلى أن ينضج (إما على النار أو فى الفرن) .

٢ ـ المطمور بعمل البصلية

المقادير :

١½ كيلو خضر	ملح ـ فلفل	١½ كوب خلاصه أو ماء
١½ كيلو لحم ـ ½ كيلو طماطم	٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة سمن	بصلة كبيرة

ملحوظة : فى البامية تكون المقادير بنسبة كيلو بامية لكل ½ كيلو لحم .

الطريقة :

١ ـ يفرى البصل ناعماً ويقلى فى السمن حتى يصفر لونه .

٢ - يقطع اللحم ويغسل ثم يضاف البصل ويقلب على النار حتى يحمر الإثنان .
٣ - تضاف الطماطم المصفاة والتوابل وتقلب على النار حتى ينضج الطماطم ويعرف ذلك بانفصال السمن .
٤ - يضاف السائل ثم الخضر أو بالعكس وتطهى عادة على النار الهادئة حتى تنضج

ملحوظة :

١ - فى طهى الاسفاناخ تضاف الخضر قبل وضع الماء ويضاف إليه قليل من الأرز أو الحمض .
٢ - تسلق البقول قبل إضافتها للبصلية وقبل تمام نضج اللحم .
٣ - يسلق القنبيط والكرنب قبل إضافته للبصلية ، وقد يضاف لماء سلقه قليل من الكمون .
٤ - فى طهى القرع يضاف الماء بقدر يسير ، وقد يضاف لليخنى قليل من الحمض الجاف .
٥ - قد يضاف الثوم للأسفاناخ والفاصوليا واللوبيا الخضراء والبازلاء والبامية .

ثانياً — المسقعة

المقادير : كالمقادير السابقة باستعمال اللحم المفرى ، ويكون مقدار اللحم من ¼ - ½ كيلو لكل ١½ كيلو خضر .

الطريقة :

١ - تقطع الخضر حلقات أو شرائح وتحمر تحميراً خفيفا فى السمن أو الزيت .
٢ - تعمل البصلية باللحم المفرى .
٣ - توضع المقادير فى إناء على هيئة طبقات متبادلة مع السائل .
٣ - تسبك على النار أو الفرن .

ملحوظة :

١ - تطبق هذه القاعدة فى عمل مسقعة الباذنجان، والقرع والبامية والقنبيط والقلقاس.
٢ - فى عمل الترلى تحفظ نسبة الخضر السابقة إلا إنها تكون منوعة .

الفاصوليا الخضراء

الفاصوليا المسلوقة

المقادير :

¾ كيلو فاصوليا ماء يكفى لتغطيتها	ذرة من بيكربونات الصوديوم
ملعقة شاى من ملح لكل لتر ماء	(ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

١ — تغسل الفاصوليا جيداً . تزال خيوطها الجانبية ، بنزعها باليد أو السكين .
٢ — تشق بالطول شرائح رفيعة نوعا أو تقطع بانحراف لقطع مستطيلة نوعا .
٣ — يغلى الماء ويضاف إليه الملح وبيكربونات الصوديوم .
٤ — تلقى الفاصوليا فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج (من ١٥ — ٣٠ دقيقة) ، مع ملاحظة ترك الإناء مكشوفاً ونزع الزبد (الريم) كلما ظهر .
٥ — تصفى من الماء عند تمام نضجها وتقدم على حسب الرغبة .

فاصوليا مسلوقة بالخلاصة

المقادير :

¾ كيلو فاصوليا	ملح ، فلفل أبيض	٢ كوب من خلاصة الدجاج أو اللحم
ملعقة زبد أو سمن	بصلة وقطعة كرفس	(صفحة ٣٣ ، ٣٤)

الطريقة :

١ — تشوح الفاصوليا فى الزبد أو السمن ، ثم يضاف إليها الخلاصة والبصلة وقطعة الكرفس . ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
٢ — ترفع البصلة وقطعة الكرفس وتغرف الفاصوليا فى صحن دافىء وتقدم للمائدة .

الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون

½ كيلو فاصوليا معدة ، عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى أو زيت زيتون
ملعقة حلو من عصير ليمون . ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ – تجهز الفاصوليا وتقطع بانحراف قطعاً مستطيلة نوعاً وتسلق بالطريقة السابقة (الفاصوليا المسلوقة صفحة ٢٥٥) . تصفى من ماء السلق و تترك حتى تبرد .

٢ – يضاف الليمون للزيت و تتبل بالملح والفلفل ويخفق الخليط جيداً .

٣ – تتبل الفاصوليا بخليط الزيت والليمون وتقدم .

الفاصوليا بالصلصة البيضاء

المقادير :

¾ كيلو فاصوليا مسلوقة نصف سلق	ملح – فلفل أبيض
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة (صفحة ٦٤)	قليل من المقدونس المفرى (للتجميل)

الطريقة :

١ – تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ، وتضاف للفاصوليا المصفاة من ماء السلق .

٢ – تترك على نار هادئة حتى يتم النضج الفاصوليا . وتتبل بالملح والفلفل .

٣ – تغرف فى صحن عميق نوعا وتجمل بالمقدونس المفرى .

سوتيه الفاصوليا

ملحوظة : سوتيه اصطلاح معناه إعادة تسخين أى نوع من الخضر المسلوقة المصفاة من ماء السلق باستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية وأحسنها الزبد .

المقادير :

½ كيلو فاصوليا مسلوقه (صفحة ٢٥٥)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى (إذا أريد)
ملح – فلفل أبيض	ملعقة حلو زبد

الطريقة :

١ – توضع الخضر المسلوقة ومعها الزبد فى إناء واسع نوعا .

٢ – يرفع الإناء على نار هادئة لإعادة تسخين الفاصوليا مع التقليب بخفة .

٣ – تتبل بالملح والفلفل وتوضع فى صحن ويرش عليها المقدونس المفرى فى حالة استعماله .

الفاصوليا المطمورة (المكمورة) بدون البصلية

المقادير : كما ذكرت فى قاعدة التسبيك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ – تجهز الفاصوليا وتوضع فى طبقات متبادلة مع اللحم وحلقات الطماطم والبصل مع إضافة كمية مناسبة من التوابل بين كل طبقة وأخرى .

٢ – يضاف مقدار السائل ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط حتى ينضج ، ويستغرق ذلك من ساعة إلى ساعة ونصف .

الفاصوليا المطمورة بالبصلية

المقادير : ذكرت فى قاعدة التسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ، ويضاف إليها ¼ رأس من الثوم المفرى

الطريقة : تجهز الخضر وتشق ، وتعمل البصلية وتضاف إليها الفاصوليا وتترك على النار

دقيـــة الفاصوليا

المقادير:

¾ كيلو فاصوليا مجهزة	½ مقدار من البصلية (صفحة٢٥٣)
جزرة مقطعة حلقات	٤ فصوص ثوم مفرى

الطريقة:

١ – يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتعمل البصلية .

٢ – يوضع اللحم بالبصلية فى قاع حله صغيرة (دقية) وترتب حولها حلقات الجزر.

٣ – تشوح الفاصوليا فى قليل من السمن أو تسلق نصف سلق أو تترك نيئة .

٤ – توضع الفاصوليا فوق اللحم فى الدقية ويضغط عليها قليلا حتى تتساوى .

٥ — يضاف إليها السائل ، ماء أو بهريز ، المذاب فيه الملح والفلفل .
٦ — ترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى يتم نضجها .
٧ — تقلب فى صحن عند الطلب وتقدم .

اللوبيا الخضراء

اللوبيا الخضراء المسلوقة

المقادير والطريقة : كالفاصوليا الخضراء . إلا أن اللوبيا تقطع نصفين عرضاً **ولا** تشق

اللوبيا المسلوقة بالخلاصة

المقادير والطريقة : كما فى الفاصوليا المسلوقة بالخلاصة (صفحة ٢٥٥)

اللوبيا بالزيت والليمون : كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .

اللوبيا بالصلصة البيضاء : كالفاصوليا بالصلصة البيضاء (صفحة ٢٥٦) .

سوتيه اللوبيا : كسوتيه الفاصوليا (٢٥٦) .

اللوبيا المطمورة بدون البصلية : كالفاصوليا المطمورة (صفحة ٢٥٧) .

اللوبيا المطمورة بالبصلية : كالفاصوليا المطمورة بالبصلية (صفحة ٢٥٧) .

رقية اللوبيا : كدقية الفاصوليا (صفحة ٢٥٧) .

البازلاء الخضراء

البازلاء المسلوقة

المقادير :

كيلو بازلاء خضراء . ماء يكفى لتغطيتها
ذرة من بيكربونات الصوديوم (ويمكن
الاستغناء عنها) .

ملء ملعقة شاى من ملح لكل لتر ماء
عدد ٦ ورقة من النعناع الأخضر أو بصلة
صغيرة أو كلاهما .

الطريقة :

١ - تفصص البازلاء وتغسل جيداً .
٢ - تسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح والبيكربونات والنعناع أو البصل أوكلاهما
٣ - يترك الإناء مكشوفاً وينزع الزبد كلما ظهر .
٤ - تترك حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .

بازلاء مسلوقة بالخلاصة

المقادير :

كيلو بازلاء مسلوقة نصف سلق	ملعقة حلو زبد أو سمن
من ١ إلى ١/٢ ١ كوب خلاصة (صفحة ٣٣)	بصلة - ملح - فلفل

الطريقة : تصفى البازلاء من ماء السلق وتوضع مع باقى المقادير على نار هادئة حتى يتم نضجها فترفع البصلة وتقدم ساخنة .

البازلاء بالزيت والليمون

كما فى الفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .

البازلاء السوتيه

المقادير : كيلو بازلاء مسلوقة كالسابقة ملعقة زبد - ملح - فلفل أبيض .

الطريقة :

١ - تصفى البازلاء تماماً من ماء السلق .
٢ - توضع فى إناء ومعها الزبد وترفع على نار هادئة ويعاد تسخينها بشرط ألا تنهرى .
٣ - تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

البازلاء السوتيه بالجزر

المقادير :

مقدار من البازلاء المسلوقة (ص ٢٠٨)	ملعقة كبيرة زبد
مقدار من الجزر السوتيه (ص ٢٧٨)	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ - تصفى البازلاء من ماء السلق . وتضاف وهى ساخنة إلى الجزر السوتيه الساخن
٢ - يضاف الزبد ويقلب الجميع بخفة بعيداً عن النار وتقدم ساخنة .

البازلاء الممهوكة (البوريه) رقم١

المقادير : كيلو بازلاء مسلوقة (ص٢٥٨) ٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - تصفى البازلاء المسلوقة بمنخل ويضاف إليها الزبد والملح والفلفل .
٢ - ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتشرب الزبد ويغلظ قوامها .

البازلاء الممهوكة (البوريه) رقم٢

المقادير :

مقدار بازلاء مسلوقة مصفاة (ص٢٥٨)
ملعقة كبيرة زبد
ملعقتان كبيرتان من اللبن
ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ - يضاف الزبد للبازلاء المصفاة وترفع على نار هادئة مع التقليب .
٢ - يضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الخليط ثم تتبل .
٣ - تقدم للمائدة ساخنة .

قوالب البازلاء الممهوكة (البوريه)

المقادير :

كيلو بازلاء مسلوقه مصفاة (ص ٢٥٨)
ملح - فلفل أبيض .
ملعقة كبيرة زبد
٤ (صفار) ٣ بيضات

الطريقة :

١ - يسيح الزبد ويترك حتى يبرد نوعا .
٢ - يضاف إلى صفار البيض ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويخفق جيداً .
٣ - يضاف خليط البيض للبازلاء المصفاة ويقلب الخليط جيداً .
٤ - تدهن بضع قوالب صغيرة بالسمن ويوزع عليها الخليط .
٥ - توضع القوالب فى صينية بها ماء يصل لنصف إرتفاع القوالب .
٦ - تغطى الصينية بورقة مدهونة وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .
٧ - ترفع القوالب من الصينية وتترك حتى تهدأ الحرارة نوعا ، ثم تقلب وتقدم .

البازلاء المكورة بالبصلية

المقادير : كما فى المقادير المذكورة فى قاعدة التسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة : تجهز البازلاء وتغسل وتسلق نصف سلق إذا كانت كبيرة السن ، وتطبق عليها القاعدة العامة للتسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) .

البازلاء بالدمعة

المقادير : ١ ½ كيلو بازلاء ، ½ كيلو لحم مقطع مكعبات متوسطة ، ملح ، فلفل ، مقدار من الدمعة (صفحة ٩٩) .

الطريقة :

١ - تضاف البازلاء المجهزة نيئة أو نصف سلق إلى الدمعة المغلية .
٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج البازلاء .

الخرشوف

الخرشوف المسلوق

المقادير : خرشوف ، ماء يكفى للتغطية ، ملعقة شاى من ملح لكل لتر ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون لكل لتر ماء .

الطريقة :

١ - تنزع الأوراق الخارجية الخضراء ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى - وإذا أريد بقاء الثمرة سليمة ينزع الزغب من داخلها بملعقة أو سكين أو مقوار أو تقسم الثمرة قسمين أو أربعة وينظف وسطها بسرعة .

٢ - توضع فى الحال فى ماء مضاف إليه عصير الليمون أو الخل .

٣ - يسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير الليمون ويترك حتى ينضج .

٤ - يصفى من ماء السلق وتستعمل على حسب الرغبة .

الخرشوف بالزيت والليمون

المقادير :

عدد ٦ خرشوف مسلوق (صفحة ٢٦١)
« ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى أو زيتون
« ١ ملعقة من عصير ليمون

٢ - ٤ فص ثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
ملح - فلفل أبيض
مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

١ - يخلط الليمون بالزيت ويضاف إليه الملح والفلفل والثوم المفرى (فى حالة استعماله) ويقلب الخليط حتى يغلظ نوعاً . يتبل الخرشوف بالخليط ، ويترك مدة ½ ساعة .

٢ - يرص فى صحن ويصب حوله خليط الزيت ويرش بالمقدونس المفرى .

الخرشوف بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير : عدد ٦ من الخرشوف المسلوق (صفحة ٢٦١) - ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) ملح - فلفل أبيض .

التجميل : مقدونس - حلقات ليمون - مقدار ⅛ كيلو من اللحم المسلوق المقطع مكعبات (ويمكن الاستغناء عنه) .

الطريقة :

١ – يجهز الخرشوف ويسلق ويصفى من مائه . يرتب فى صحن وتصب فوقه الصلصة البيضاء .

٢ – يجمل بالمقدونس والليمون واللحم أو بأحدها على حسب الرغبة ويقدم ساخنا

الخرشوف بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف المسلوق (ص ٢٦١)	٢ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤) ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم	ملعقة حلو زبد أو سمن ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ – يوضع الخرشوف المسلوق فى صحن فرن أو صينية مدهونة بالسمن .

٢ – يغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح بالبقسماط الناعم .

٣ – يقطع الزبد قطعا صغيرة جداً وتوزع على السطح .

٤ – يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم للمائدة وهو ساخن .

الخرشوف بالتربه (رقم ١)

المقادير :

عدد ١٠ من خرشوف مسلوق ثلثى سلق (صفحة ٢٦١) ½ كيلو لحم ضأن عدد ٢ جزرة أفرنجية مسلوقه ملعقة كبيرة من عصير ليمون	٢ كوب خلاصة سلق اللحم (صفحة ٣٢)، كوب لبن أو ٢ أكواب خلاصة (ص ٣٣) ملعقة كبيرة دقيق ملعقة كبيرة سمن ملح وفلفل	لعمل الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ – يقطع اللحم حلقات ويسلق فى لتر من الماء حتى يقرب من النضج

٢ — تعمل الصلصة البيضاء من السمن والدقيق وخلاصة ساق اللحم واللبن أو الخلاصة فقط وتتبل جيداً بالملح والفلفل .

٣ — يضاف إليها الخرشوف المسلوق والجزر المسلوق المقطع واللحم وتترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع . يعاد تتبيلها ويضاف إليها الليمون وتنزع من على النار وتقدم ساخنة .

الخرشوف بالتربه (رقم ٢)

المقادير :

عدد ١٠ من الخرشوف المسلوق ثلثى سلق	ملعقة كبيرة من دقيق	٣ أكواب خلاصة سلق اللحم
½ كيلو لحم مسلوق	ملعقة كبيرة من سمن	ملح ـ فلفل أبيض
	سلطانية كبيرة ابن زبادى مخمر	ملعقة شاى من عصير الليمون

الطريقة :

١ — يسخن السمن ويقلب فيه الدقيق بشرط ألا يتغير لونه .

٢ — ينزع الإناء بعيداً عن النار ويضاف إليه خلاصة سلق اللحم تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار ويستمر فى التقليب حتى يغلى .

٣ — يضاف الخرشوف المسلوق ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج

٤ — يخفق اللبن الزبادى جيداً ثم يصفى ويضاف للخرشوف ويغلى معه غلوة واحدة

٥ — يعاد تتبيل الخرشوف ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم ساخناً .

الخرشوف المحشو بالخضر (رقم ١)

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف المسلوق البارد	عدد ٢ بطاطس مسلوق مقطع مكعبات (ويستغنى عن مقدار المستردة)
٢ ملعقتان كبيرتان من بسلة مسلوقة	مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
عدد ٢ ملعقة جزر مسلوق ومقطع مكعبات	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ - تتبل الخضر بالصلصة الفرنسية كل على حدة مدة ٥ دقائق .
٢ - يملأ كل عدد ٢ من الخرشوف بنوع من الخضر ويجمل خفيفاً بالمقدونس .
٣ - يرتب الخرشوف فى صحن ويقدم بارداً

الخرشوف المحشو بالخضر (رقم٢)

المقادير : كمقادير الخرشوف بالخضر رقم ١ ، ويستعمل مقدار كوب من صلصة المايونيز (صفحة ٨٥) بدلا من الصلصة الفرنسية .

الطريقة :

١ - يحشى الخرشوف بالخضر المسلوقة كالسابق بشرط ألا تخلط بالصلصة .
٢ - يرتب الخرشوف بنظام فى صحن يقدم ومعه صلصة المايونيز فى القارب الخاص

الخرشوف المطمور (المكمور)

المقادير : عدد ١٠ - ١٢ خرشوف مسلوق نصف سلق . مقدار من البصلية (ص٢٥٣)

الطريقة :

١ - تعمل البصلية (ص ٢٥٣) ثم يضاف إليها الخرشوف المسلوق نصف سلق .
٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

دقيه الخرشوف

المقادير :

من عدد ٨ - ١٠ من الخرشوف	ملح . فلفل
¼ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩)	كوب سائل (خلاصة أو ماء)
½ كوب طماطم مصفاة	٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ — يجهز الخرشوف وتقطع الواحدة ٢ - ٤ قطع تبعاً للحجم .

٢ ـ يسلق نصف سلق . ثم يحمر فى السمن تحميراً خفيفاً ويرفع .
٣ ـ تضاف الطاطم للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها مقدار العصاج
٤ ـ يرتب الخرشوف فى حلة صغيرة بنظام ويوضع العصاج بالطاطم بين الطبقات .
٥ ـ يصب فوقه السائل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة حتى تنضج أو تزج فى فرن متوسط الحرارة . تقلب فى صحن عميق نوعاً وتقدم .

الخرشوف بالدمعة (رقم ١)

من ٨ ـ ١٠ من خروشوف مسلوق نصف سلق (صفحة ٢٦١) .
بقية المقادير والطريقة كما فى البازلاء بالدمعة (صفحة ٢٦١) .

الخرشوف بالدمعة (رقم ٢)

١ ـ المقادير والطريقة كالسابق ، غير أن الخرشوف يحمر بعد سلقه نصف سلق ، أو يحمر بدون سلق . يرفع الخرشوف وتعمل الدمعة بالسمن المتخلف ويتمم كالسابق .

الخرشوف بالنقيطة

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف
مقدار من النقيطة الفرنسية (ص ٤٠٦)
سمن غزير للتحمير
ملح ـ فلفل أبيض ـ مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ ـ ينظف الخرشوف ويترك قليلا فى الماء والليمون وتقطع الواحدة أربع قطع أو اثنتين على حسب حجمها ، وقد تترك صحيحة . تسلق ثلثى سلق كما فى (ص ٢٦١) .
٢ ـ تغطى القطع بالنقيطة الفرنسية وتقلى فى السمن الغزير .
٣ ـ يرش وجهها بقليل من الملح والفلفل ، وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الكرنب

الكرنب المسلوق

١ ـ تنزع الأوراق الخارجية الخضراء .

٢ - تفصل الأوراق الباقية بعضها عن بعض وتغسل باحتراس .
٣ - يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه ملعقة شاى من ملح وأخرى كمون .
٤ - تلقى بعض الأوراق فى الماء وتترك حتى تنضج وترفع باحتراس على مصفاة .
٥ - تكرر العملية حتى تنتهى الأوراق يستعمل للحشو أو يطهى بالطماطم أو يخلل الخ

الكرنب المكمور

المقادير : كرنبة صغيرة مسلوقة كالسابق . مقدار من البصلية (ص٢٥٣) ملح - فلفل

الطريقة :

١ - يقطع الكرنب قطعاً متوسطة ويسلق نصف سلق .
٢ - تعمل البصلية ويضاف إليها الكرنب المسلوق .
٣ يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

دقية الكرنب

المقادير :

كرنبة صغيرة	ملح - فلفل
¼ كيلو عصاج بالصنوبر والطماطم (١٤٩)	½ كوب سائل (خلاصة أو ماء)

الطريقة :

١ - تفصل أوراق الكرنب باحتراس حتى تبقى سليمة . وتسلق نصف سلق .
٢ - ترفع وتترك حتى يصفى ماؤها ، وتنتقى الأوراق البيضاء الداخلية لعمل الدقية .
٣ - توضع ورقة سليمة لتغطى قاع وجوانب الحلة .
٤ - توضع فوقها طبقة أخرى ، ثم طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار (حوالى ٨ورقات) تجمع أطراف الأوراق ويغطى بها سطح الدقية .
٥ - يضاف مقدار السائل المتبل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة أو تزج فى فرن متوسطة حتى تنضج . يقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

كرنب صحيح مسبك بالعصاج

المقادير :

كرنبة صغيرة
¼ كيلو عصاج بالطاطم (صفحه ١٤٩)

ملح ـ فلفل
½ كوب طاطم مصفاة

½ كوب ماء
بصلة ـ جزرة

الطريقة :

١ — تزال الأوراق الخضراء الخارجية . تسلق الكرنبة وهى صحيحة نصف سلق .
٢ — تنزع الأوراق الوسطى باحتراس من جهة الرأس باستعمال سكين حاد .
٣ - يملأ الفراغ بالعصاج وتربط الكرنبة فى شاشة للمحافظة على شكلها .
٤ — يقشر البصل والجزر ويقطع حلقات ويوضع فى قاع الحلة وفوقه الكرنبة .
٥ — يضاف الماء للطاطم المصفاة ويتبل بالملح والفلفل ويصب الخليط فى الإناء .
٦ — يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط حتى ينضج .
٧ ـ تفك الشاشة باحتراس وتوضع الكرنبه فى صحن وتصفى الصلصة وتصب حولها

البروكسل Brussels Sprouts

البروكسل نوع من الكرنب صغير الحجم كالليمونة الكبيرة .

بروكسل مسلوق

١ — تزال الأوراق الذابلة أو الجافة الخارجية .

٢ — يغسل وينقع فى ماء وملح مدة ربع ساعة لإزالة ماقد يعلق به من الحشرات الخ ثم يشطف جيداً ويسلق فى ماء مغلى وملح حتى ينضج (من ١٠ — ٢٠ دقيقة) .

٣ — يصفى ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .

ملحوظة : يمكن إضافة قطعة من الزبد للبروكسل وهو ساخن وتقديمه فى الحال.

٣ — يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه : ملعقة شاى من ملح ،½ ملعقة شاى من كمون
٤ — يوضع القنبيط فى الماء المغلى بحيث يكون اتجاه الزهرة لأسفل حتى لا يتراكم عليها الزبد (الريم) يترك الإناء مكشوفا حتى ينضج مدة ١٥ — ٣٠ دقيقة .
٥ — يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الرغبة .

القنبيط بالزيت والليمون

المقادير : ½ قنبيطة مسلوقة مقطعة ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) . قليل من المقدونس المفرى .

الطريقة : يتبل القنبيط فى الصلصة ويرص فى الصحن بنظام ويجمل بالمقدونس المفرى

القنبيط بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير :

٢ كوب صلصة بيضاء سميكة (صفحة ٦٤)
قنبيطة متوسطة مسلوقة
٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور
ملعقة كبيرة من بقسماط أبيض
ملعقة حلو زبد

الطريقة :

١ — يدهن طبق فرن أو صينية بالسمن الدافىء .
٢ — ترص قطع القنبيط المسلوقة بنظام ويرش سطحها بالجبن .
٣ — تغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح خفيفاً بالبقسماط .
٤ — تقطع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع السطح .
٥ — تزج فى الفرن حتى يحمر الوجه . يقدم ساخنا .

القنبيط بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة (صفحة ٢٦٩)
٢ كوب صلصة بيضاء ثخينة (صفحة ٦٤)
ملء ٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
ملعقة كبيرة بقسماط أبيض

الطريقة :

١ — يدهن طبق فرن بالسمن الدافىء . توضع القنبيطة فى الوسط .
٢ — يضاف الجبن الرومى للصلصة البيضاء ويحتفظ بمقدار ملعقتين كبيرتين .
٣ — تغطى القنبيطة بالصلصة البيضاء وترش بالجبن ثم البقسماط ثم توزع قطع الزبد .
٤ — تزج فى فرن حار ليحمر الوجه ، ويقدم ساخنا .

قنبيط مطمور (مكمور)

المقادير : قنبيطة مسلوقة نصف سلق ، مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣) ، ملح فلفل

الطريقة :

١ — تعمل البصلية ويضاف إليها القنبيط المقطع قطعاً متوسطة .
٢ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

مسقعة القنبيط

المقادير :

½ قنبيطة مسلوقة نصف سلق
٢ ملعقتا سمن
١ : ½١ كوب ماء أو بهريز
ملح - فلفل
½١ كوب بصلية باللحم المفرى أو
عصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩)

الطريقة :

١ — يقطع القنبيط قطعاً متوسطة ويجفف ويحمر فى السمن نصف تحمير ويرفع .
٢ — تعمل البصلية باللحم المفرى فى السمن المتخلف .
٣ — يوضع القنبيط واللحم المفرى بالتبادل فى حلة أو دقية أو طاجن ، بحيث تكون الطبقة الأولى من اللحم . يتبل السائل بالملح والفلفل ويسقى به القنبيط .
٤ — يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج
٥ — يقدم إما مغروفاً فى صحن عميق أو يقلب من الدقية أو يقدم فى الطاجن بعد لفه بورقة مشرشرة الحافة أو بفوطة .

مسقعة القنبيط بالبيض

المقادير : كمسقعة القنبيط السابقة مضافاً إليها بيضتان .

الطريقة : كالسابقة غير أن القنبيط المسلوق يغمس فى البيض ثم يحمر قبل إستعماله

قنبيط محمــــر

المقادير : قنبيطة صغيرة مسلوقة . ملح ـ فلفل . زيت أو سمن للتحمير . مقدونس وليمون للتجميل .

الطريقة :

١ ـ يقطع القنبيط المسلوق قطعاً منتظمة ويجفف .

٢ ـ يقدح السمن أو الزيت ويقلى فيه القنبيط ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية . ويرص فى صحن ويجمل بالمقدونس أو تعمل له صلصة الخل والثوم (صفحة ٩٨) .

القنبيط المحمر بالبيض

المقادير :

عدد ١ قنبيطة صغيرة مسلوقة (ص ٢٦٩)
٣ بيضات
ملح ـ فلفل
سمن للتحمير

للتتبيل :
ملعقة كبيرة من دقيق
$\frac{3}{4}$ ملعقة شاى من ملح
ذرة فلفل
مقدونس (للتجميل)

الطريقة :

١ ـ يكسر البيض ويرب قليلا ويتبل بالملح والفلفل .

٢ ـ يقطع القنبيط قطعا منتظمة ويجفف .

٣ ـ تتبل القطع خفيفا بالدقيق ثم تغمس فى البيض .

٤ ـ يحمر فى قليل من السمن وترفع القطع على ورقة لامتصاص السمن .

٥ — ترص القطع بنظام فى صحن وتجمل بالمقدونس .

القنبيط بالبيض والبقسماط

المقادير : كالمقادير السابقة (القنبيط المحمر بالبيض) مضاف إليها كمية من البقسماط الناعم الأبيض للتغطيه .

الطريقة :

١ — كالسابقة ، غير أن القطع تغطى بالبقسماط بعد غمسها فى البيض .
٢ — تحمر فى السمن الغزير أو البسيط وترفع على ورقة لامتصاص السمن .
٣ — ترص القطع بنظام فى صحن وتجمل بالمقدونس .

القنبيط بالنقيطة

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة ثلثى سلق	مقدونس (للتجميل والتقديم)
مقدار من النقيطة الفرنسية (ص ٤٠٦)	سمن غزير للتحمير
مقدار من صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)	ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة :

١ — يقطع القنبيط قطعا منتظمة ويجفف ، ثم تغطى القطع خفيفا بالدقيق المتبل .
٢ — تغطى القطع بالنقيطة وتحمر فى السمن الغزير . ترفع على ورقة لتمتص السمن .
٣ — ترص القطع وتجمل بالمقدونس وتقطم ساخنة ومعها صلصة الطماطم فى الوعاء الخاص

القـــرع

القـــرع المسلوق

المقادير : $\frac{3}{4}$ كيلو قرع — ملعقة شاى ملح — ملء ٢ كوب ماء .

الطريقة :

١ — يغسل القرع ويقشر ويقطع شرائح أو تترك الوحدات صحيحة إذا كانت صغيرة .
٢ — يسلق فى الماء المغلى والملح على نار هادئة نوعا ويترك حتى ينضج .
٣ — يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .

قرع مسلوق بالخلاصة

كما فى الفاصوليا المسلوقة بالبهريز (صفحة ٢٥٥)، مع ملاحظة استعمال كمية أقل من السائل

القرع بالزيت والليمون

المقادير : $\frac{٣}{٤}$ كيلو قرع مسلوق (ص ٢٧٣) ، مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨) مقدونس مفرى (للتجميل) .

الطريقة :

١ — يصفى القرع من ماء السلق . ثم يرتب فى صحن .
٢ — يصب فوقه الصلصة الفرنسية ويترك مدة $\frac{١}{٢}$ ساعة على الأقل . ويجمل بالمقدونس

القرع بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير :

$\frac{٣}{٤}$ كيلو قرع مسلوق	ملعقة كبيرة من بقسماط	٤ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى المبشور
ملء ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	أبيض ناعم	(ويمكن الاستغناء عنها)
	ملعقة حلو زبد	ملح — فلفل أبيض

الطريقة : كما فى القنبيط بالصلصة البيضاء رقم ١ (صفحة ٢٧٠) .

القرع بالصلصة البيضاء (رقم١)

المقادير :

¾ كيلو قرع	ملء ٢ كوب صلصة بيضاء	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم
قليل من الماء أو البهريز	(صفحة ٦٤)ملح - فلفل أبيض	أبيض ،١½ ملعقة زبد

الطريقة :

١ — يقشر القرع ويقطع ويشوح فى مقدار ملعقة زبد مدة ١٠ دقائق ، مع ملاحظة تماسك أجزائه وعدم تغيير لونه . يضاف إليه قدر بسيط من الماء أو البهريز ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
٢ — ترفع القطع باحتراس وتوضع فى صحن فرن أوصينية و تغطى بالصلصة البيضاء
٣ — يرش السطح بالبقسماط وتقطع نصف ملعقة الزبد الباقية قطعاً صغيرة جداً وتوزع على السطح . يزج فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه .

ملحوظة : يمكن إضافة السائل المتخلف من تسوية القرع إلى اللبن لعمل الصلصة .

سو تيه القرع

المقادير : مقدار من القرع المسلوق (صفحة ٢٧٣) ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة :

١ — يصفى القرع من ماء السلق ويوضع فى إناء ومعه مقدار الزبد .
٢ — يعاد تسخينه مع تحريك الإناء بحيث لا يهرى .
٤— يوضع فى صحن دافىء ويجمل بالمقدونس المفرى .

القرع المطمور (المكمور بالبصلية)

الطريقة والمقادير : يجهز القرع وطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ، مع ملاحظة استعمال كمية أقل من الماء وإضافة قليل من الحمص إذا أريد .

القرع المطمور بدون البصلية

المقادير والطريقة : يطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) ، مع استعمال قطعة من الكرفس المقطع .

مسقعة القرع

المقادير : كما فى مسقعة القنبيط (صفحة ٢٧١) باستعمال ١½ كيلو قرع .

الطريقة :

١ — يقشر القرع ويقطع شرائح ويتبل بالملح ثم يحمر خفيفاً فى السمن .
٢ — يتمم كمسقعة القنبيط تماماً (صفحة ٢٧١) .

ملحوظة : يمكن تقطيع اللحم مكعبات صغيرة واستعماله فى عمل البصلية بدلا من اللحم المفرى واستعمال جزر مقطع حلقات .

قرع على الطريقة السورية

١½ كيلو كوسة حشو	٣ سلطانية لبن زبادى	ملح ، فلفل ، قليل من الماء
½ كيلو عصاج بالصنوبر	ملء ملعقة من دقيق	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
(صفحة ١٤٩)	بياض بيضة	من ¼ — ½ رأس ثوم

الطريقة :

١ — تغسل الكوسة وتقور بدون تقشير ثم تغسل بالماء والملح
٢ — تحشى بالعصاج وتشوح فى نصف مقدار السمن .
٣ — ترص فى الحلة ويضاف إليها قدر قليل من الماء وترفع على نار هادئة ويضاف إليها قليل من الماء ما بين وقت وآخر وتترك هكذا حتى تنضج .
٤ — يوضع اللبن الزبادى فى سلطانية ويخفق جيداً ويمزج الدقيق مزجا جيداً بقليل من الماء ويضاف للبن المخفوق ، وكذا يخفق بياض البيض قليلا ويضاف للبن .
٥ — يخفف الخليط بقليل من الماء ثم تصفى بمصفاة سلك .

٦ — يرفع على نار هادئة ويقلب جيداً مدة ٥ دقائق .
٧ — يصب فى الإناء المحتوى على القرع ويرفع على النار الهادئة مدة من ٥ - ١٠ دقائق
٨ — يقوى الثوم ناعماً ويحمر فى المقدار الباقى من السمن ثم يضاف للقرع ويغطى الإناء ، ويرفع بعيداً عن النار . يغرف القرع فى صحن وتصب فوقه الصلصة ويقدم ساخنا .

القرع المقلى

١ — يقطع القرع شرائح متوسطة الثخانة وينقع فى الماء والملح .
٢ — يجفف من الماء وقد يتبل بقليل من الدقيق .
٣ — يقلى فى الزيت المقدوح ويرص فى صحن ويجمل بالمقدونس.
٤ — تقدم معه صلصة الخل والثوم (صفحة ٩٨) أو صلصة اللبن الزبادى (ص ٨٩).

الجزر الافرنجى

الجزر المسلوق

١ — يغسل الجزر ويترك صحيحا . أو يغسل ويكحت ويقطع حلقات أو مستطيلات أو مكعبات على حسب الطلب .
٢ — يسلق فى الماء المضاف إليه الملح (مع ملاحظة تغطية الإناء) مدة ٢٠-٣٠ دقيقة ويصفى من ماء السلق وينزع قشر الوحدات الغير المقشورة وهى ساخنة .
٣ — يستعمل على حسب الصنف .

الجزر بالصلصة البيضاء

الطريقة :

½ كيلو جزر مسلوق	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح — فلفل أبيض

المقادير :

١ — يقطع الجزر على حسب الرغبة أو يترك صحيحا إذا كان صغيراً .

٢ — يسلق كالسابق ويصفى من ماء السلق ويرتب فى الصحن .
٣ — يغطى بالصلصة البيضاء ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

سوتيه الجزر

المقادير : ½ كيلو جزر مقطع على حسب الرغبة ومسلوق نصف سلق ، كوب ماء . ملح . فلفل . ملعقة حلو زبد .

الطريقة:

١ — توضع جميع المقادير فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج الجزر .
٢ — يقدم كما هو أو يصفى من السائل المتخلف إن وجد ، ويجمل بقليل من المقدونس المفرى .

الباذنجان الأسود

الباذنجان المطمور بدون البصلية

المقادير والطريقة :

١ — يجهز الباذنجان ويقطع إما مستديرات تخينة أو قطعا مستطيلة نوعا ، وتتبل بالملح
٢ — تطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بدون بصلية (ص٢٥٣) .

الباذنجان المطمور بالبصلية

المقادير والطريقة : يجهز الباذنجان كالمطمور السابق وتطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بعملية البصلية (ص ٢٥٣) .

مسقعة الباذنجان

المقادير والطريقة : تتبع المقادير وطريقة العمل التى اتبعت فى مسقعة القرع (ص٢٧٦) .

الباذنجان المقلى

١ - يقطع الباذنجان شرائح أو مستديرات متوسطة ويرش بالملح ويتبل للتخلص من كمية مائه ، ثم يجفف بخرقة نظيفة .
٢ - يقدح السمن أو الزيت حتى يتصاعد منه دخان أزرق خفيف ، ثم يحمر فيه الباذنجان ويقلب على جهتيه حتى يتم التحمير .
٣ - ينزع من السمن أو الزيت ويصفى منه ويترك ليبرد أو يقدم ساخناً على حسب الرغبة . وتقدم معه سلطة اللبن الزبادى .

الباذنجان بالخل والثوم

كالسابق . يقلى بالزيت وتقدم معه صلصة الخل والثوم (ص ٩٨) .

الباذنجان المقلى بالبيض والبقسماط

١ - يقطع الباذنجان الرومى شرائح مستديرة رفيعة نوعاً .
٢ - يتبل بالملح ويثقل عليه للتخلص من مائه ، ثم يجفف جيداً .
٣ - يتبل فى قليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر .
٤ - يرص فى صحن بنظام ويجمل بالمقدونس وحلقات الطماطم .

الباذنجان الأروس (البلدى) بالعصاج

المقادير :

كيلو باذنجان بلدى صغير نوعا
٢ ملعقتان سمن
¼ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٢٧)
٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
كوب طماطم مصفاة
½ كوب ماء أو خلاصة
ملح - فلفل

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان أو يترك بدون تقشير أو يقشر مقدار قيراط ويترك قيراط بدون تقشير وهكذا ، ويلاحظ ترك العنق فى جميع الحالات

٢ — يشق من الجنب وينزع قليل من لبه ويترك فى الماء والملح مدة ½ ساعة
٣ — يرفع من الماء ويجفف ويحمر فى السمن ويرفع ، ثم يحشى بالعصاج المضاف إليه الصنوبر .
٤ — يرص جنباً لجنب فى صينية مدهونة بالسمن .
٥ — يضاف الماء لعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان .
٦ — يزج فى فرن متوسطة بعد تغطيته بورقة مدهونة بالسمن ويترك حتى ينضج

صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ ¼ كيلو باذنجان رومى	ملح ـ فلفل أبيض	سمن للتحمير
عدد ٢ كوب صلصة بيضاء ثخينة (صفحة ٦٤)	حوالى ½ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩)	ملعقة كبيرة من البقسماط
عدد ٢ بيضات	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر	ملعقة حلو زبدة أو سمن

الطريقة :

١ — يجهز الباذنجان كالسابق ويتبل ويصفى من مائه ثم يشوح فى السمن ويرفع .
٢ — تعمل الصلصة البيضاء وتترك حتى تبرد نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلا ويقلبان معا .
٣ — يوضع الباذنجان والصلصة والعصاج المضاف إليه الصنوبر فى طبقات متبادلة ، على شرط أن تكون الطبقه الأخيرة من الصلصة .
٤ — يرش السطح بالبقسماط وتقطع الزبد قطعاً صغيرة جداً وتوزع بنظام على السطح
٥ — يزج فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه .

الباذنجان المشوى

١ — يغسل الباذنجان ويجفف ويترك صحيحاً ويوضع فى صينية .
٢ — يزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .
٣ — يقشر ويستعمل على حسب الصنف ، إما مع كامخ الطحينة أو بابا غنوج الخ .

الباذنجان المشوى بالزيت والليمون

المقادير :

كيلو باذنجان مشوى	٢-٤ فصوص ثوم
ملح - قليل من الشطة الناعمة	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان المشوى ويقطع شرائح مستطيلة بنظام .
٢ — يدق الثوم ناعماً مع مقدار من الملح وتضاف إليه الشطة ويتبل الباذنجان بهذا الخليط ويرتب في الصحن .
٣ — تصب عليه الصلصة الفرنسية ويجمل بالمقدونس المفرى .

البطاطس

البطاطس المسلوق بقشره

١ — يحسن اختيار بطاطس متساوية فى الحجم . يغسل البطاطس جيداً .
٢ — يوضع فى ماء مغلى وملح إن كان البطاطس جديداً . وإلا فيوضع فى ماء بارد وملح ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضجه ، يقدم أو يستعمل لأصناف عدة .

البطاطس المسلوق بدون قشره

١ — يغسل البطاطس جيداً ويقشر ويغمر فى الماء الباردلئلا يتغيرلونه، وفىالبطاطس القديم يمكن إضافه قليل من الخل لهذا الماء لأنه يساعدكثيراً على بياض لونه .
٢ — يسلق بالطريقة السابقة ويرفع من ماء السلق عند تمام نضجه .
٣ — يقدم أو يستعمل على حسب الرغبة .

سوتيه البطاطس (رقم ١)

½ - ¾ كيلو بطاطس صغيرة	ملعقة حلو من مقدونس مفرى ناعم
ملعقة زبد .	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس الصغير الحجم ثم يسلق ، أو يترك بقشره ويسلق ويقشر .
٢ — يسخن الزبدو يقلب بها البطاطس ويتبل بالملح والفلفل ويرش بالمقدونس المفرى

سوتيه البطاطس (رقم ٢)

المقادير : مثل سوتيه البطاطس (رقم ١)

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس ويقطع مكعبات ١ × ١ سم .
٢ — يسلق فى ماء ملحى حتى يقرب من النضج ، يصفى من ماء السلق .
٣ — يشوح فى الزبد ويرش عليه المقدونس المفرى والملح والفلفل .

سوتيه البطاطس (رقم ٣)

المقادير : كالسابق بدون استعمال مقدونس .

الطريقة :

١ — يقطع البطاطس المسلوق البارد حلقات متساوية مع المحافظة عليها من الكسر .
٢ — يقدح قليل من السمن وتوضع فيه حلقات البطاطس ، وعندما يحمر سطحها السفلى تقلب ليحمر الوجه الآخر .
٣ — ترفع على ورقه لتمتص السمن .
٤ — تقدم ساخنة بمفردها أو مع أصناف أخرى وتجمل .

بطاطس بيوريه

المقادير :

½ - ¾ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً
ملعقة زبد أو سمن
٢ ملعقتان كبيرتان من لبن حليب
ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يهرس البطاطس المسلوق بالالة الخاصة أو يمرر خلال منخل سلك .
٢ — يغلى اللبن مع الزبد أو السمن ، ويضاف إليه البطاطس المهروس والملح والفلفل الأبيض .
٣ — يقلب الخليط جيداً بملعقة خشب حتى يمتزج جيداً ويبيض لونه .
٤ — يقدم ساخناً كصنف ، أو مع أطباق أخرى .

بطاطس على الطريقة الإيرلندية

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن	¼ - ⅓ كيلو بصل
كيلو بطاطس	كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس والبصل ويقطع حلقات ثخينه نوعا، يدعك البصل بالملح والفلفل
٢ — يقطع اللحم قطعاً منتظمة .
٣ — يوضع اللحم والبصل والبطاطس فى إناء على هيئة طبقات متبادلة .
٤ — يصب السائل المتبل بالملح والفلفل ويغطى الإناء .
٥ — يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى ينضج مدة ساعة إلى ساعة ونصف
٦ — يغرف ، مع ملاحظة وضع اللحم فى الوسط وحوله البطاطس ، ويقدم ساخناً

الطاجن البطاطس

المقادير : كمقادير البطاطس على الطريقة الأيرلندية السابقة .

الطريقة :

١ — توضع جميع المقادير فى طاجن على هيئة طبقات متبادلة كالسابق مع ملاحظة أن تكون الطبقة السطحية من البطاطس .

٢ - يغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (١ : ١½ ساعة) .
٣ - يرفع الغطاء بعد تمام النضج لكى يحمر الوجه .
٤ - يلف الطاجن بورقة مشرشرة الحافة ، أو بفوطة مطويه ويقدم للمائدة وهو ساخن

صينية البطاطس فى الفــــرن

المقادير :

١½ كيلو بطاطس - ½ كيلو بصل	قليل من الثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
½ كيلو لحم فخذ أو بيت كلاوى	٢ - ٣ ملاعق سمن ، ملح ، فلفل
من ½ : ¾ كيلو طماطم	١ : ١½ كوب ماء أو خلاصة

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقطع حلقات غليظة نوعا ويترك فى الماء والملح لحين الاستعمال
٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك جيداً بالملح والفلفل .
٣ - يصفى نصف مقدار الطماطم ويقشر النصف الآخر ويقطع حلقات .
٤ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً كبيرة نوعا ويتبل بالملح والفلفل ويغرس فيه أنصاف فصوص الثوم فى حالة استعمالها .
٥ - يوضع البطاطس والبصل فى صينية أو طاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها اللحم وعلى سطحها حلقات الطماطم .
٦ - تسقى بالطماطم المصفاة والسائل ويوضع على سطحها السمن .
٧ - تغطى ويزج فى فرن متوسطة الحرارة ويرفع الغطاء قبل تمام النضج ، يرفع ساعة ليحمر الوجه .

صينية البطاطس بالطيور

كالسابقة ، وتستعمل بدل اللحم الطيور كالأوز والدجاج والبط الصغير .

البطاطس المطمور (المكمور) بالبصلية

المقادير : كمقادير المطمور (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ - يغسل البطاطس ويقشر وتقطع الواحدة من ٤ - ٨ أقسام على حسب حجم البطاطس — يوضع فى ماء بارد وملح .

٢ - يجفف البطاطس ويحمر تحميراً خفيفا أو يترك بدون تحمير .

٣ - تعمل البصلية كالسابق (صفحة ٢٥٣) ويترك على النار الهادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .

٤ - يضاف إليها البطاطس ويغطى الإناء ويترك على نار هادئه حتى ينضج .

مسقعة البطاطس

المقادير والطريقة : كمقادير وطريقة مسقعة القرع (صفحة ٢٧٦) .

البطاطس بالدمعه

المقادير: كمقادير البازلاء بالدمعه (صفحة ٢٦١)

الطريقة:

١ — يغسل البطاطس ويقشر فصوصا ويترك فى ماء وملح مدة ½ ساعة .

٢ - تحمر البطاطس فى مقدار من السمن ويرفع

٣ - تعمل الدمعة كما فى البازلاء (صفحة ٢٦١) ويترك على النار الهادئة حتى يقرب اللحم من النضج

٤ - يضاف البطاطس ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى يتم نضج البطاطس

البطاطس المحمر بالطريقه البسيطه

١ - يقشر البطاطس البطاطس رفيعا ويقطع على حسب الرغبة وينقع فى الماء البارد والملح مدة لاتقل عن ربع ساعة

٢ - يرفع من ماء النقيع ويجفف تماما

٣ - يقدح السمن جيدا حتى يتصاعد منه دخان كثيف ثم يحمر فيه البطاطس ، ويلاحظ تقليبه وعدم وضع كمية كبيرة منه فى وقت واحد

٤ - يرفع من السمن ويصفى جيداً ثم يوضع على ورقة لامتصاص ما تبقى من السمن
٥ - يقدم بمفرده أو مع أصناف أخرى كثيرة

البطاطس المحمر الصحيح

١ — يغسل البطاطس الصغير الحجم ويسلق حتى يقرب من النضج ، ثم تقشر وهو ساخن
٢ — يقدح قليل من السمن ويحمر فيه البطاطس
٣ — يرفع ويصفى من السمن ويرش بالملح والفلفل ويقدم ساخنا

البطاطس المحمر (فى السمن الغزير أو الزيت)

١ — يقشر البطاطس ويقطع وهو نىء على أشكال مختلفة
(أولا) يقطع مستديرات رفيعة جدا تسمى Chips
(ثانيا) يقطع كعيدان الكبريت طول ٤ : ٥ سم وعرض ½ : ⅓سم تسمى Straws
(ثالثا) تقطع الواحدة نصفين طولا ، ثم يؤخذ كل نصف ويقطع لشرائح تماثل فصوص البرتقال وتسمى Orange Quarters
(رابعا) يقطع كالشريط ، وذلك بتقطيع البطاطس حلقات ثخانتها قيراط أو أقل وتؤخذ الحلقات ويقطع حولها فتتكون أجزاء ملتفة بعضها حول بعض تعرف بالشريط Ribbons
(خامسا) تقطع باستعمال المقاطع الخاصة على أشكال متنوعة
٢ - يقطع البطاطس باحدى الطرق السالفة الذكر ثم تنقع فى الماء البارد والملح ثم ينزع منه قبل التحمير مباشرة وتجفف

طريقة التحمير :

١ - توضع كمية متوسطة من قطع البطاطس فى سقط التحمير ثم تقلى فى السمن الغزير ويجب أن يكون حاراً ويعرف ذلك بتصاعد دخان كثيف نوعا
٢ - يهز السقط فى أثناء التحمير حتى تتفرق القطع بعضها عن بعض ، ويرفع عندما تنضج القطع بشرط ألا تحمر وتوضع على ورقة
٣ - تتمم باقى القطع بنفس الطريقة

٤ — يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه فى المبدأ وتوضع جميع القطع فى السقط ثم تغمر فى السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر

٥ — تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب .

كفتة البطاطس

المقادير :

¾ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس جيداً	ملح وفلفل
ع (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
¼ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ — يسيح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيدا .

٢ — ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه ح البيض والملح والفلفل .

٣ — يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .

٤ — يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو فى الوسط .

٥ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .

٦ — تقدم ساخنة وتجمل بالمقدونس .

كروكيت (كرت) البطاطس

المقادير : كما فى كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

١ — تعمل العجينة كما فى كفتة البطاطس .

٢ — تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقليل من الدقيق .

٣ — تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميرا غزيرا .

٤ — توضع فى وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

٤ — يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه فى المبدأ وتوضع جميع القطع فى السقط ثم تغمر فى السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر
٥ — تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب .

كفتة البطاطس

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
$\frac{1}{4}$ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ — يسيح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيدا .
٢ — ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .
٣ — يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .
٤ — يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو فى الوسط .
٥ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٦ — تقدم ساخنة وتجمل بالمقدونس .

كروكيت (كرت) البطاطس

المقادير : كما فى كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

١ — تعمل العجينة كما فى كفتة البطاطس .
٢ — تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقليل من الدقيق .
٣ — تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميرا غزيرا .
٤ — توضع فى وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

٥ — ترص بنظام فى الصحن وتقدم ساخنة ، وقد تقدم معها صلصة الطماطم (ص٩٨).

ضلع البطاطس

المقادير : كما فى كروكيت البطاطس

الطريقة :

١ — تعمل العجينة وتوضع على طبق مدهون سمنا ويترك حتى يبرد .

٢ — تقطع من ٨ — ١٠ قطع وتشكل على هيئة كستليتة ويوضع بالطرف المدبب لكل قطعة مكرونة تمثل عظمة الضلع .

٣ — تغطى مرتين بالبيض والبقسماط ثم تحمر تحميراً غزيراً .

٤ — ترص فى صحن بنظام وتقدم ساخنة ومعها صلصة الطماطم (ص٩٨).

رستو البطاطس

١ — تنتخب وحدات البطاطس الصغيرة ـ تغسل وتقشر وتوضع فى ماء بارد وملح ، وإما أن تترك نيئة أو تسلق .

٢ — تجفف جيدا وتوضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن حار نوعا

٣ — يفتح الفرن مابين وقت وآخر ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية .

٤ — تترك حتى تنضج حوالى ساعة إن كانت نيئة و ½ ساعة إن كانت نصف سلق .

٩ — تقدم مع رستو اللحم والطيور الخ .

البطاطس فى الفرن

١ — يحسن اختيار البطاطس الكبيرة لهذا الغرض .

٢ — يغسل جيدا وتخرم قليلا بالشوكة .

٣ — تطهى فى فرن حار حتى تنضج (من ½ - ١½ ساعة على حسب نوع البطاطس)،

طرق تقديمه :

(أولا) يقدم البطاطس ساخنا بقشرة على فوطة مطوية ويقدم معه الزبد على حدة

(ثانيا) ١ ـ تشق الواحده نصفين ويخلى من الداخل باحتراس بملعقة صغيرة .

٢ ـ يهرس البطاطس المستخرج ويتبل بالملح والفلفل ومبشور الجبنة الرومى وقليل من اللبن أو الكريمة .

٣ — يملأ الفراغ ثانية بالخليط السابق ويرش السطح بقليل من مبشور الجبنة الرومى ويقطع الزبد قطعا صغيرة ويوزع على السطح .

٤ — يزج فى فرن حار ليحمر الوجه ويقدم ساخناً .

ثالثاً ١ — يقطع جزء أشبه بالغطاء بشرط أن يظل ملتصقا .

٢ — يخلى الداخل باحتراس كالسابق .

٣ - يتبل البطاطس المستخرج بالملح ويعجن بالزبد والكريمة أو اللبن ويضاف إليه قليل من المقدونس المفرى .

٤ - يملأ فراغ البطاطس بالخليط ويغطى بالغطاء .

٥ — يزج فى فرن هادىء لإعادة تسخينه .

بوريه فريال

المقادير :

٣/٤ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً جداً	ملعقة كبيره زبد	ملح فلفل أبيض
	مح (صفار) ٣ بيضات	بيض للتلميع

الطريقة :

١ — يهرس البطاطس جيداً جداً .

٢ — يسيح الزبد ويضاف إليه البطاطس ويقلب جيدا على نار هادئة حتى تتكون العجينة .

٣ — يرفع من النار ويتبل بالملح والفلفل .

٤ — يخفق صفار البيض جيدا بقليل من الملح والفلفل ثم يضاف للبطاطس .

٥ — يقلب الخليط جيدا ليمتزج به صفار البيض تماما .

٦ — يوضع فى كيس ذى بلبلة منقوشة مثل بلبلة الشكلمة .

٧ — تدهن صينية بالسمن الدافىء وترش بقليل من مسحوق الأرز الناعم .

٨ — يضغط البطاطس من الكيس على هيئة وردة متوسطة مثل الشكلمة ، ويمكن وضع نصف فستقة بوسط كل . ٩ — يدهن الورد بالبيض المخفوق قليلا .

١٠ - تخبز فى فرن متوسط مدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .

١١ — يقدم فى الحال : إما على حدة أو مع أطباق اللحم .

صينية البطاطس الممهوك (البيوريه) بالعصاج

المقادير :

¾ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
ملعقة كبيرة سمن
ملح وفلفل
مح (صفار) ٢ - ٣ بيضات
⅛ كيلو عصاج ويمكن إضافة الصنوبر إليه
٢ ملعقتان بقسماط ناعم

الطريقة :

١ — يعمل البطاطس ممهوكا(بيورية) كالسابق(ص٢٨٢) مع إضافة مح(صفار) البيض
٢ — تدهن الصينية بالسمن وترش جيدا بطبقة من البقسماط الناعم .
٣ — يوضع نصف مقدار البطاطس فى الصينية على هيئة طبقة متساوية تماماً .
٤ — يوضع العصاج فوق هذه الطبقة ويضغط عليه قليلا باليد .
٥ — يغطى العصاج بالنصف الباقى من البطاطس ويساوى السطح جيداً .
٦ — يدهن السطح بالبيض وتزج الصينية فى فرن متوسطة حتى يتورد اللون .
٧ — يقلب ويقدم صحيحاً إذا كانت الصينية المستعملة صغيرة ومستديرة أو يقطع ويرتب فى الصحن ويجمل بالمقدونس .

الإسفاناخ

الأسفاناخ المسلوق

١ — يغسل الأسفاناخ عدة مرات بالماء البارد .
٢ — يقطف الورق ويسلق فى قليل من الماء المغلى وملح مع إضافة ذرة من بيكربونات الصوديوم ويترك حتى ينضج .
٣ — يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الطلب .

الأسفاناخ المسلوق بالخلاصة

المقادير :

كيلو أسفاناخ	
من ١-١½ كوب خلاصة طيور (ص ٣٤)	بصلة صحيحة متوسطة
	ملعقه زبد ويمكن الاستغناء عنها

ملح وفافل

الطريقة:

١ - يغسل الأسفاناخ جيداً عدة مرات ثم يقطع غليظاً .
٢ - يوضع فى إناء وتضاف إليه الخلاصة والبصلة وقطعة الزبد ، إذا أريد استعمالها .
٣ - يرفع الإناء على النار ويترك حتى ينضج .

الأسفاناخ بالزيت والليمون

١ - يسلق الأسفاناخ كالسابق ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد .
٢ - يفرى غليظا بالسكين .
٣ - يعمل مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) لكل كيلو من الأسفاناخ وتضاف الصلصة للأسفاناخ قبل التقديم مباشرة .
٤ - يجمل الصحن بالبيض المسلوق المقطع أرباعا أو حلقات .

الأسفاناخ بالصلصة البيضاء والجبن

المقادير :

كيلو أسفاناخ	كوب لبن	ملعقة بقسماط ناعم (لتغطية السطح)
ملعقة كبيرة زبد	ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور	قليل من الملح والفلفل الأبيض
ملعقة كبيرة دقيق	ملعقة حلو زبد	

الطريقة :

١ - يسلق الأسفاناخ كما فى سلق الأسفاناخ (صفحة ٢٩٠) .
٢ - تصفى جيداً من ماء السلق ويفرى على اللوح بسكين .

٣ — يوضع فى صحن فرن مدهون .
٤ — تعمل صلصة بيضاء من الزبد والدقيق واللبن (ص ٦٤) ، ويضاف إليها الجبن الرومى ثم تتبل .
٥ - تصب الصلصة على السطح ويرش وجهها بالبقساط ويوزع مقدار الزبد على السطح بعد تقطيعها قطعاً صغيرة .
٦ — يزج فى فرن حار حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الأسفاناخ بالجبن الرومى

المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق (صفحة ٢٩٠)	٢½ ملعقة كبيرة زبد

٣ - ٤ ملاعق جبن كبيرة رومى مبشور أو بارميزان

الطريقة :

١ — يسلق الأسفاناخ كما فى السلق (صفحة ٢٩٠) ، ثم يصفى جيداً من ماء السلق ويفرى بالماكينة أو يصفى من منخل .
٢ — يضاف إليه مقدار ٢ ملعقة من الزبد ويقلب على نار هادئة .
٣ — يضاف إليه الجبن الرومى مع الاحتفاظ بمقدار ملعقة كبيرة للوجه .
٤ — يتبل بالملح والفلفل ويوضع فى صحن فرن مدهون ويرش وجهه بالجبن المبشور
٥ — يوزع على السطح مقدار ½ ملعقة من الزبد مقطعة قطعاً صغيرة جداً .
٦ — يزج فى فرن حار حتى يحمر الوجه .

الأسفاناخ بصلصة الجبن

المقادير :

كيلو من أسفاناخ مقطع ومسلوق	١-٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١½ كوب صلصة جبن (صفحة ٦٦)	ملعقة حلو زبد
ملعقة كبيرة من بقساط أبيض	ليمون لتجميل الوجه

الطريقة:

١ - يصفى الأسفاناخ تماما من ماء السلق .
٢ - يوضع فى الصحن المدهون الأسفاناخ وصلصة الجبن فى طبقات متبادلة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة ، يحتفظ بحوالى ¼ مقدار الأسفاناخ لزركشة السطح .
٣ - يرش السطح بالجبن الرومى ثم بالبقسماط وتقطع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع على السطح
٤ - يزج الصحن فى فرن حار حتى يحمر الوجه .
٥ - ينزع من الفرن ويجمل الوجه بأكوام من الأسفاناخ المسلوق وحلقات الليمون

بيوريه الأسفاناخ

المقادير :

كيلو من أسفاناخ	ملعقة كبيرة دقيق	ملح - فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سمن	من ½ : ١ كوب لبن	مثلثات خبز محمر (للتجميل)

الطريقة :

١ - يجهز الأسفاناخ وتسلق كما فى الأسفاناخ المسلوق (صفحة ٢٩٠) .
٢ - يصفى من ماء السلق ويفرى ناعماً بالسكين أو يمرر خلال منخل .
٣ - تعمل صلصة بيضاء ثخينة بالدقيق والزبد ومقدار ½ كوب لبن (ص ٦٤) .
٤ - تضاف الصلصة للأسفاناخ ويغلى على النار مدة ٣ دقائق .
٥ - يتبل جيداً ويضاف إليه قليل من اللبن حتى يصير قوامه متوسطا .
٦ - يوضع فى صحن ويجمل بمثلثات الخبز المحمر .

الأسفاناخ (المكمور) رقم ١

المقادير :

١ : ½١ كيلو أسفاناخ	¼ رأس ثوم	ملعقة كبيرة من أرز أو ٢ ملعقتا
½ كيلو لحم	كوب سائل (ماء أو خلاصة	حمص جاف
٢ حزمتان شبت	من ¼ : ½ كيلو طماطم	بصلة ٢ : ٣ ملاعق سمن

الطريقة :

١ — يغسل الاسفاناخ والشبت جيداً ويقطع غليظاً ويغسل ثانياً .
٢ — تعمل البصلية كما فى المكمورة بالبصلية (صفحة ٢٥٣) مع إضافة الحمص إليها فى حالة استعماله .
٣ — يضاف إليها الأسفاناخ والشبت قبل إضافة السائل ويرفع على نار هادئة مع التقليب مابين وقت وآخر .
٤ — يضاف مقدار من السائل كلما احتاج الأمر ، ويترك على النار الهادئة حتى يقرب من النضج .
٥ — يضاف الأرز المغسول فى حالة استعماله ويترك حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف الثوم إما مع البصلية بعد تحمير البصلة أو يضاف نيئاً مع الأسفاناخ

الأسفاناخ المطمور (المكمور) رقم٢

١ — يعمل الأسفاناخ كما فى (المكمور) رقم١ (ص٢٩٤) .
٢ — تعمل التقلية من ملعقة سمن كبيرة ، ¼ رأس ثوم مفرى ، ملعقة حلو كسبرة ناعمة ، وتضاف للأسفاناخ بعد رفعه من فوق النار .

قالب الأسفاناخ بالبيض

المقادير :

كيلو أسفاناخ مكمور (صفحة ٢٩٣)	ملعقة سمن
٣ — ٤ بيضات	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يعمل الأسفاناخ (المكمور) باستعمال اللحم المفرى .
٢ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه الملح والفلفل .
٣ — يقدح السمن فى دقية أو قالب ويدهن به الجدران تماما ثم يصفى الباقى .
٤ — يصب البيض فى الدقية ويحرك بنظام لتغطية قاعها وجدرانها .

٥ — يصفى الأسفاناخ قليلا من سائله ويوضع بداخل الدقية .
٦ — توضع الدقية على نار هادئة جدا أو فى الفرن مدة ٥ ـ ١٠ دقائق ، مع تحريكها ما بين وقت وآخر لتحمير طبقة البيض .
٧ — تترك لتهدأ قليلا وتقلب فى صحن وتقدم ساخنة .

دقيـة الأسفاناخ

المقادير : كما فى (المكمور) صفحة ٢٩٣ باستعمال اللحم المفرى .

الطريقة :

١ — يغسل الأسفاناخ جيداً ثم يزال الجذر فقط ويترك الأسفاناخ صحيحا .
٢ — يشوح الأسفاناخ فى السمن ويرفع ، يعمل العصاج بالطماطم (ص١٤٩) .
٣ — توضع طبقة من العصاج وأخرى من الأسفاناخ فى صحن ، أو دقية ويضاف إليها الماء أو الخلاصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
٤ — تقلب الدقية فى صحن أو يقدم الأسفاناخ فى صحن فرن .

دقية رؤوس الأسفاناخ

المقادير والطريقة : كما فى دقية الأسفاناخ (صفحة٢٩٥) باستعمال رءوس الأسفاناخ ، وذلك بتقطيعها من جهة الرأس لطول ٥ ـ ٦ سم وتنظيفها جيدا وغسلها بالماء البارد ثم نقعها فى ماء بارد وملح مدة ١٥ دقيقة .

أقراص الأسفاناخ

المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق ومفرى
٣ ملعقتا زبد
½ كوب صلصة بيضاء ثخينه
جدا Panada (صفحة٦٤)

٢ ملعقتا كريمه
٣ بيضات كاملة
ﺃو ثلاث بيضات
ملح وفلفل أبيض

سمن للتحمير
كوب صلصة طماطم
(صفحة٩٨) للتقديم

الطريقة :

١ — يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل وبقية المقادير ، ويقلب الجميع جيدا .
٢ — يقدح السمن ويؤخذ مقدار فنجان قهوة من الخليط ويصب فى السمن المقدوح وعندما يحمر السطح السفلى يقلب ليحمر الوجة الآخر .
٣ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار
٤ — يرص فى صحن ويجمل بالبقدونس - يقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم .

قوالب الأسفاناخ

المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق (ص٢٩٠)	ع (صفار) ٣ بيضات
بيضتان كاملتان	ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يصفى الأسفاناخ المسلوق بمنخل .
٢ — يضاف الزبد والبيض المخفوق والملح والفلفل ويمزج الخليط جيدا .
٣ — تدهن قوالب صغيرة بالسمن ويصب فيها الخليط .
٤ — يغطى وجه القوالب بورقة مدهونة وتطهى على البخار مدة ٤٠ دقيقة ، أو تطهى فى الفرن بوضعها فى صينية بها ماء مدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة .
٥ — تترك لتهدأ حرارتها قليلا ، ثم تقلب فى صحن .

قالب الأسفاناخ

المقادير : كمقادير أقراص الأسفاناخ (صفحة ٢٩٥)

الطريقة :

١ — يعمل الخليط كالسابق .
٢ — يقدح مقدار ملعقة سمن فى قالب أو دقية ويدهن به الجدران بسرعة .
٣ — يصب الخليط فى القالب أو الدقية ، يزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة .
٤ — يترك ليهدأ قليلا ثم يقلب فى صحن .

أسفاناخ بالبيض

المقادير : كيلو أسفاناخ بيورية (صفحة ٢٩٢) | ملح ـ فلفل أبيض
من ٤ ـ ٦ بيضات مسلوقة بدون قشر

الطريقة :

١ ـ يعمل الأسفاناخ المهوكة (البيورية) ويوضع فى صحن فرن مدهون .
٢ ـ يسلق البيض بدون قشر واحدة فواحدة (صفحة ٤١٩) ويرفع ويوضع باحتراس فوق الأسفاناخ ، يرش البيض بقليل من الملح والفلفل .
٣ ـ يعاد تسخين الطبق فى فرن هادىء مدة ٥ دقائق ويقدم توآ .

الخبازى

الخبازى المطهية

المقادير :

½ كيلو لحم	½ رأس ثوم مفرى	
١½ كيلو خبازى	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	للتقلية
٢ حزمتا سلق	٢ ملعقتا سمن	
ملح وفلفل	٢ حزمتا شبت	
٢ ملعقتان كبيرتان من أرز	حزمة كسبرة خضراء	وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ ـ تقطف الخبازى وكذا السلق ، ثم تغسل مرارا وتسلق فى قليل من الماء .
٢ ـ يغسل اللحم ويقطع قطعاً متوسطة ثم تسلق مع بصلة ، وقبل تمام النضج يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .
٣ ـ تصفى الخبازى ويفرى الشبت والكسبرة الخضراء (فى حالة استعمالها) وتضاف للمرق وتتبل بالملح والفلفل ، وتغلى مدة ٥ دقائق .
٤ ـ تنزع من على النار ، وتعمل التقلية بالثوم والسمن والكسبرة وتضاف الخبازى

الخبازى البورانى

المقادير :

كيلو خبازى ـ بصلة مفرية	ملح ـ فلفل ـ ٢ ملعقتا سمن	
½ كيلو لحم مفرى غليظا	½ رأس ثوم مفرى	لعمل
٢ ملعقتا حمص جاف مدشوش	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	التقلية
قليل من البهريز أو الماء	ملعقة كبيرة من سمن	

الطريقة :

١ ـ تقطف الخبازى وتغسل جيدا وتجفف ، ثم تحمر فى السمن وترفع .
٢ ـ يحمر البصل فى السمن المتخلف . ثم يغطى بالبهريز أو الماء ويترك حتى يغلى .
٤ ـ تضاف الخبازى وتترك حتى النضج .
٥ ـ يرفع من على النار وتعمل التقلية بالكسبرة والثوم والسمن وتضاف للخبازى

طهى الملوخية

الملوخية (رقم ١)

المقادير :

كيلو ملوخية	عدد ١ من الطماطم الكبيرة وكثيرا	
طيور أو أرانب أو ½ كيلو لحم	ما يستغنى عنها	
بصلة مدعوكة بالملح والفلفل أو صحيحة	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	لعمل التقلية
ملح ـ فلفل	½ رأس ثوم مفرى ؛ ٢ ملعقتا سمن	

الطريقة :

تحضير الملوخية :

١ ـ تغسل الملوخية عدة مرات ؛ ثم تقطف الأوراق وتغسل ثانيا
٢ ـ تصفى من الماء وتفرد على المنضدة أو منخل أو لوح حتى تجف .

٣ - تفرى بالمخرطة ناعماً وتغطى لحين الاستعمال .

عمل الخلاصة :

١ - تجهز الأرانب أو الطيور الأخرى إذا استعملت ، أما اللحم فيقطع قطعاً متوسطة
٢ - يسلق فى مقدار من ١½ - ٢ لتر ماء وتضاف البصلة والملح والطماطم إذا استعملت وتترك حتى ينضج .
٣ - تصفى بمنخل ، ثم تتبل وقد يترك بها اللحم أو يقدم على حدة على حسب الطلب

عمل الملوخية :

١ - يغلى المرق وتضاف الملوخية وتقلب جيداً حتى تفكك ، ثم تترك حتى تغلى غلوتين بدون غطاء وتنزع على النار .
٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

الملوخية (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة (صفحة ٢٩٨).

الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة والملوخية بالطريقة السابقة .
٢ - تعمل التقلية وتضاف للمرق وتغلى على النار مدة ٥ دقائق .
٣ - تضاف الملوخية مع التقليب الجيد وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .

الملوخية (رقم ٣)

المقادير : كالسابقة (صفحة ٢٩٨) .

الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة وكذا الملوخية بالطريقة السابقة .
٢ - يدق الثوم والكسبرة دقاً جيداً ، ويضاف نصفه للمرق ويغلى جيداً حتى ينضج الثوم .

٣ ـ تضاف الملوخية وتقلب جيداً ، ثم تغلى غلوتين وترفع من فوق النار .
٤ ـ تعمل التقلية بباقى الثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

الملوخية (رقم ٤)

المقادير : كالمقادير السابقة (صفحة ٢٩٨) ويستغنى عن الكسبرة .

الطريقة : تتبع إحدى الطرق السابقة مع عدم استعمال الكسبرة .

الملوخية المحلوقة

المقادير : كالمقادير السابقة (ص ٢٩٨) وكثيراً مايستغنى عن استعمال الكسبرة .

الطريقة : كالسابقة ، غير أن تحضير الملوخية مخالف وهو كالآتى :

١ ـ تغسل وتقطف الأوراق وتجفف نوعاً .
٢ ـ تجمع بعض الأوراق فى اليد وتحلق رفيعاً بسكين حاد على هيئة خيوط رفيعة جداً ولاتخرط .
٣ ـ تطهى الملوخية بإحدى الطرق السابقة .

الملوخية بالفول النابت

المقادير :

½ قدح فول نابت . ½ كيلو ملوخية	بصلة صغيرة ـ ملح وفلفل
مصطكى وحبهان	ملعقة حلو من كسبرة مدقوقة
ملعقة زيت فرنساوى	ملعقة زيت فرنساوى . ثوم

التقلية

الطريقة :

١ ـ تعمل حساء الفول النابت (صفحة ٤٤) .
٢ ـ تحضر الملوخية وتخرط أو تحلق كما سبق .
٣ ـ يصفى الفول ويترك صحيحا ويقدم كالكامخ (السلاطة) بعد إضافة مقدار من الزيت والليمون ، أما الخلاصة فتعمل بها الملوخية .

٤ - تضاف الملوخية للحساء مع التقليب الجيد وتترك على النار تغلو غلوتين بدون غطاء ثم ترفع من على النار .

يدق الثوم والكسبرة ويحمر فى الزيت ثم تضاف التقلية للملوخية ويحكم غطاؤها .

الملوخية البورانى (رقم١)

المقادير :

كيلو ملوخية - بصلة مفرية	ملعقة كبيرة من حمص مدشوش
¼ كيلو لحم مفرى غايظا أو قطع طيور	ملح - فلفل - لتر بهريز

التقلية : ملعقة كسبرة ناعمة - ½ رأس ثوم - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن .

الطريقة :

١ - تغسل الملوخية وتقطف الأوراق وتجفف جيدا ،

٢ - تحمر فى السمن على نار متوسطة مع الإحتفاظ بلونها الأخضر ، ثم ترفع من السمن وتوضع فى مصفاة .

٣ - يحمر البصل تحميرا خفيفاً ؛ ثم يضاف اللحم ويقلب على النار مدة ١٠ دقائق

٤ - يغسل الحمص ويضاف للحم وكذا الخلاصة أو الماء ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٩ - تضاف الملوخية المحمرة وتغلى على النار ١٥ - ٢٠ دقيقة . يرفع الإناء من فوق النار .

٦ - تعمل التقلية وتضاف للموخية .

الملوخية البورانى (رقم٢)

المقادير : كالسابقة (صفحة ٣٠١)

الطريقة :

١ - تجهز الملوخية كالسابقة ثم تسحق جيداً .

٢ - تحضر الخلطة السابقة وتضاف الملوخية وتغلى مدة ٠؛ دقائق ثم تضاف التقلية

الملوخية البورانى (رقم ٣)

المقادير : كالسابقة (ص ٣٠١)

الطريقة :

١ – تحضر الملوخية وتجهز ثم يحمر نصف المقدار ويفرى غليظاً

٢ – يفرى النصف الاخر فريا ناعما .

٣ – تطهى الخلطة ويضاف إليها الملوخية المحمرة الممزوجة بالملوخية الخضراء المفرية وتغلى على النار مدة ٦ - ١٠ دقائق . تعمل التقلية وتضاف للملوخية .

الملوخية بالسمك

المقادير :

كيلو ملوخية	بصلة مفرية ناعماً ـ لترماء	½ رأس ثوم معرى ناعما
من ½ — ١ كيلو سمك	ماء ملعقة شاى من	٣ ملاعق زيت
(وأفضلها سمك الشيلان)	كسبرة ناعمة	ملح . فلفل . بهارات

الطريقة :

١ – تغسل الملوخية وتقطب ، وإما تخرط أو تخلق باليد .

٢ – ينظف السمك ويقطع جزلا ويتبل بالملح والفلفل .

٣ – يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها فيضاف إليها الثوم والكسبرة ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم .

٣ – يضاف مقدار لتر ماء ويترك حتى يغلى فيضاف السمك وتهدأ النار ويترك حتى ينضج .

٥ – ينشل السمك (ويقدم بمفرده بعد تجميله بالمقدونس) أما الخلاصة فتستعمل لعمل الملوخية .

٦ – تضاف الملوخية المجهزة للمرق مع التقليب الجيد وتترك على النار حتى تغلو غلوتين بدون غطاء ، ثم تنزع من على النار .

الملوخية الجافة

المقادير :

كوب ملوخية جافة ناعمة	½ رأس ثوم مفرى ناعماً جداً
لتر مرق طيور أو لحم	٢ ملعقتان سمن
٢ حزمتان سلق	ملعقة كسبرة ، ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة:

١ — يغسل السلق جيداً ثم تقطف أوراقه ويحلق بالسكين رفيعاً أو يخرط بالمخرطة .
٢ — تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة فى حالة إستعمالها ، ثم يضاف إليها المرق ويترك على النار حتى يغلى .
٣ — يضاف السلق ويترك حتى يغلى فيه مدة ٥ دقائق .
٤ — تضاف الملوخية مع التقليب الجيد وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .

فتة الملوخية

المقادير :

رغيف كبير من خبز مقدود مقطع	فنجان أرز مفلفل	٢ ملعقتا سمن
	٣ - ٤ فناجين ملوخية مطهيه	½ رأس ثوم مفرى

الطريقة :

١ — تضاف الملوخية للخبز المقدود ويقلب بخفة ويغطى الإناء ويترك حتى يلين الخبز
٢ — توضع الفتة والأرز فى طبقات متبادلة على أن تكون الطبقة السطحية من الأرز
٣ — يقدح السمن ويحمر فيه الثوم ويرش على السطح . وتقدم ساخنة .

الفلفـــل الأخضر

الفلفل الحلو المسلوق

١ — يغلى الماء ويضاف إليه الملح — يساق فيه الفلفل المغسول .

٢ — يصفى من السلق ويستعمل للغرض المطلوب .

فلفل بالصلصة الفرنسية

المقادير : ½ كيلو فلفل مسلوق ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة : يرفع الفلفل من ماء السلق وينزع منه القشرة الرفيعة الخارجية مع الاحتفاظ بشكله ، وكذا ينزع العنق : يتبل فى الصلصة الفرنسية — يرتب فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى .

فلفل مقلى

المقادير : كيلو فلفل أخضر ، ¼ رأس ثوم مفرى ، زيت للتحمير ، ٣ ملاعق كبيرة خل

الطريقة :

١ — يغسل الفلفل ويجفف ويشق من الجنب قليلا ويملح .
٢ — يقدح الزيت ويحمر فيه الفلفل ، وتنزع منه القشرة الخارجية والعنق .
٣ — يحمر الثوم فى قليل من الزيت ويضاف اليه الخل والملح ويغلى مدة ٣ دقائق .
٤ — يرتب الفلفل فى صحن ويتبل بالخل والثوم ويقدم بارداً .

الكرات أبو شوشة

الكرات أبو شوشة بالصلصة البيضاء

المقادير :

¾ كيلو كرات	١½ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل أبيض	أو ١½ كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦)

المقادير :

١ — يقشر الكرات ويقطع قطعاً متساوية من جهة الرأس (الجزء الأبيض فقط) .

٢ — يغسل بالماء البارد ثم يسلق فى الماء المغلى المضاف اليه الملح .
٣ — يصفى من ماء السلق ويرص فى صحن ويغطى بالصلصة ، ثم يجمل بالمقدونس ويقدم أو يوضع فى صحن فرن و يغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد الصغيرة على السطح ويزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

دقية الكراث أبو شوشة (رقم ١)

المقادير : كمقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤)

الطريقة :

١ — يجهز الكراث بالطريقة السابقة . ويشوح فى السمن ويرفع .
٢ — يعمل العصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩) .
٣ — يرص الكراث والعصاج بالطماطم فى دقية أو صحن فرن ويضاف اليه الماء
٤ — يزج فى فرن هادىء أو يوضع على نار هادئة حتى ينضج .

دقية الكراث أبو شوشة (رقم ٢)

المقادير : كمقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤) .

الطريقة :

١ — يجهز الكراث بالطريقة السابقة ويسلق مدة ٥ دقائق .
٢ — يصفى من ماء السلق ثم يخلى جزء من قلب كل قطعة .
٣ — يحشى الفراغ بالعصاج وترص القطع فى دقية أو طبق فرن .
٤ — يضاف الماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى ينضج أو يوضع فى الفرن .

الكراث أبو شوشة بالدمعة

المقادير : كمقادير البازلاء بالدمعة (صفحة ٢٦١)

الطريقة :

١ — يجهز الكراث ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متوسط .

٢ — يسلق الكراث نصف سلق فى ماء مغلى وملح .
٣ — تعمل الدمعة (صفحة ٩٩) وتترك على نار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج .
٤ — يوضع الكراث فى الدمعة ويترك حتى ينضج .

الكرفس

كرفس مسلوق

١ — يختار الكرفس الأبيض المعروف بالكرفس الفرنسى .
٢ — يقشر ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متساوية ويوضع فى ماء بارد وعصير ليمون لحين استعماله .
٣ — يسلق الكرفس فى ماء مغلى مضاف اليه عصير الليمون والملح .
٤ — يصفى من ماء السلق ويقدم ساخناً مع الزبد أو الخبز المقدد (التوست) بالزبد

الكرفس بالصلصة البيضاء

المقادير : ٣ رأس كرفس مسلوق - كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) — قليل من المقدونس المفرى .

الطريقة :

١ — يقطع الكرفس قطعاً متوسطة بالطول ويرص فى صحن ويغطى بالصلصة البيضاء
٢ — يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً : أو يعمل كالاتى : يوضع فى صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح يزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

الكرفس بصلصة الجبن

المقادير :

٣ رأس كرفس مسلوق ، ملعقة حلو زبد	ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور
كوب صلصة الجبن الرومى (ص ٦٦)	« « « بقسماط ناعم

الطريقة :

١ - يقطع الكرفس بالطول قطعاً مناسبة .
٢ - ترص فى صحن فرن فى طبقات وبين كل طبقتين قليل من الجبن المبشور .
٣ - يغطى بصاصة الجبن ويرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح .
٤ - يزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

القلقـــاس

القلقاس بالسلق أو بالخضرة (رقم١)

المقادير : ١½ كيلو قلقاس ، بصلة ، ½ كيلو لحم ، ماء ، ملح وفلفل ، ٢ ـ ملعقتا سمن ، حزمتان من سلق أو قرصان من الخضرة ، رأس ثوم للخضرة .

الطريقة :

١ - يقشر القلقاس ويقطع مكعبات وينقع فى الماء الدافىء لأطول مدة ممكنة (كى تزول المادة المخاطية) ، ثم يدعك جيداً ويشطف بالماء والليمون .
٢ - يسلق اللحم مع البصل نصف سلق ، وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر ، ثم يضاف القلقاس ويترك حتى ينضج .
٣ - يجهز السلق أو الخضرة بإحدى الطرق الآتية :

أولا : (ا) يغسل السلق وتنزع عروقه ويخرط ثم يقشر الثوم ويفرى ناعماً .
(ب) يقلى السلق فى السمن قليلا ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يحمر .
(حـ) يهرس السلق جيداً جدا حتى ينعم ويضاف القلقاس ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق .

ثانيا : (ا) يسلق السلق المنزوعة عروقه ويصفى من منخل .
(ب) يقدح السمن ويضاف إليه السلق المصفى ويقلب على النار حتى لا يسمع له صوت
(حـ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب مع السلق حتى يصفر ، ثم يصب على القلقاس .

ثالثاً : (ا) تدق أقراص الخضرة الخاصة حتى تنعم ثم تسحق مع قليل من الثوم .
(ب) يقدح السمن وتضاف إليه الخضرة الناعمة وتترك على النار مع التقليب حتى لا يسمع لها صوت .
(حـ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب حتى يحمر ثم يضاف تواً القلقاس ، ويغلى مدة ٥ دقائق .

عمل أقراص الخضرة

المقادير : مقدار من السلق — قليل من الملح ، مقدار من الكسبرة الخضراء .

١ — تنظيف الخضر وتنزع العروق ، ثم تسلق فى قليل من الماء مع إضافة قليل من البيكربونات .

٢ — تصفى الخضر تماماً من ماء السلق وتفرى بالمفراة (بالماكينة) ، ويضاف إليها قليل من الملح ، تعمل على هيئة أقراص ، وتقلب مابين وقت وآخر حتى يتم جفافها

القلقاس بالخضرة (رقم ٢)

المقادير

١ ١/٤ كيلو قلقاس	لتر ماء أو خلاصة ـ رأس ثوم	٢ — ملاعق كبيرة سمن
بصلتان مفريتان ناعماً	عصير ليمونة	حزمتان من سلق أو قرصان
١/٤ كيلو لحم	ملح — فلفل	من خضرة

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويقطع مكعبات وينقع ويغسل جيداً كالسابق ويجفف .
٢ — يقدح نصف مقدار السمن ويحمر فيه القلقاس نصف تحمير ويرفع .
٣ — يضاف البصل المفرى للسمن المتخلف ويقلب معه قليلا ثم يضاف اللحم المقطع (قطعاً متوسطة مثل الكباب) ويقلب مع البصل حتى يصفر لونه .
٤ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٥ — تهدأ النار ويضاف القلقاس المحمر ويترك حتى يتم نضجه .

٦ — تعمل الخضرة بباقى مقدار السمن إما بالسلق أو بالأقراص كالسابق ، وتضاف القلقاس وتغلى مدة ٥ — ١٠ دقائق .

قلقاس مهروك (بيوريه)

المقادير : ¾ كيلو قلقاس ، ملعقة زبد ، ½ فنجان شاى من لبن ، ملح — فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يترك القلقاس صحيحاً ويمسح بقطعة مبللة ثم يوضع فى فرن حار حتى ينضج .
٢ — يقشر القلقاس الناضج ويدهك ، ثم يضاف إليه الزبد واللبن والملح والفلفل ويقلب جيداً .

طريقة التقديم : يقدم مع الكبد المشوية واللحوم الخ. وقد يقدم بمفرده ويجمل بالبيض المقلى .

مسقعة القلقاس

المقادير : كمقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤) .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس وتقطع الواحدة أربعاً بالطول ، ثم تقطع قطعاً فى غلظ ½ سم
٢ — يحمر القلقاس تحميراً خفيفاً ويتمم كالمسقعة (صفحة ٢٥٤) .

قلقاس بالدمعة

المقادير : ١¼ كيلو قلقاس، ½ كيلو لحم — ½ كيلو طماطم، ملعقة خل - ملح - فلفل، سمن للتحمير

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويقطع شرائح متوسطة السمك (ولا يغسل مطلقاً) .
٢ — يقدح السمن ويقلى فيه القلقاس ثم يرفع .
٣ — يقطع اللحم قطعا صغيرة وتغسل ثم تحمر فى السمن المتخلف من قلى القلقاس .

٤ — تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ثم القلقاس ويقلب مدة قليلة .

٥ — تضاف كمية من الماء تكفى لتغطية القلقاس .

٦ — يتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

الرجـــلة

الرجلة المسلوقة : كالأسفاناخ المسلوق (صفحة ٢٩٠) .

الرجلة بالزيت والليمون : كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .

الرجلة المسلوقة بالخلاصة : كالأسفاناخ المسلوق بالخلاصة (٢٩١) .

الرجلة المطمورة (المكمورة) كالأسفاناخ المطمور (صفحة ٢٩٣) ، مع عدم استعمال الشبت

البامية

البامية المسلوقة

المقادير :

كيلو بامية خضراء	بصلة	ملح — فلفل
ملعقة كبيرة من سمن	لتر خلاصة لحم أو دجاج	ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل البامية وتجفف جيداً ، ثم تقمع وتقشر جوانبها .

٢ — تشوح قليلا فى مقدار السمن مع الاحتفاظ بلونها الأخضر .

٣ — يضاف البهريز والبصلة والتوابل والليمون وتترك على النار الهادئة حتى تنضج

٤ — ترفع البصلة وتقدم البامية عند الطلب .

البامية الخضراء

المقادير : كمقادير القلقاس بالسلق (صفحة ٣٠٧) باستعمال كيلو من البامية بدلا من ١¼ كيلو قلقاس.

الطريقة :

١ — تجهز البامية بالطريقة السابقة — يسلق اللحم نصف سلق ثم تضاف إليه البامية.
٢ — تتم كباقى القلقاس (صفحة ٣٠٧)

البامية « المطمورة » (رقم ١)

المقادير : كيلو بامية . مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣) . ½ رأس ثوم .

الطريقة :

١ — تغسل البامية وتترك لتجف ، ثم تجهز ، وذلك بنزع الجزء العلوى على شكل هرمى ، وكذا نزع جزء صغير من أسفلها ، وقد تقشر الجوانب .
٢ — تعمل البصلية وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
٣ — تضاف البامية وتترك حتى تنضج .
ملحوظة : قد يوضع الثوم مع البصلية أو يضاف نيئاً .

البامية (المطمورة) (رقم ٢)

المقادير : كالبامية (المكمورة) رقم ١ .

الطريقة :

١ — تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا فى السمن مع المحافظة على لونها وتنشل .
٢ — تعمل البصلية بالسمن المتخلف وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج
٣ — تضاف البامية وتترك حتى تنضج .

البامية (المطمورة) بدون البصلية

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة : تجهز البامية كالسابق . توضع جميع المقادير فى إناء وتطهى على نار هادئة .

دقية البامية (رقم ١)

المقادير : كالمقادير السابقة فى البامية المطمورة .

الطريقة :

١ — تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا .
٢ — يقطع اللحم مكعبات ، وتعمل البصلية بالسمن المتخلف .
٣ — يلشل اللحم من البصلية وتوضع طبقة منه فى قاع حلة صغيرة ، وترص فوقها البامية بنظام ، ثم يوضع باقى اللحم فى وسط الدقية .
٤ — تملأ الدقية بالبامية ويضاف لها البصلية ثم يحكم غطاء الإناء .
٥ — ترفع على نار هادئة حتى تنضج ، وتقلب فى صحن عند الطلب .

دقية البامية (رقم ٢)

المقادير والطريقة: كالسابقة ، غير أن البصلية تعمل باللحم المفرى بدلا من المقطع .

دقيه البامية (رقم ٣)

المقادير : كمقادير البامية المطمورة (صفحة ٣١١) .

الطريقة:

١ — تنظف البامية وتجهز ، ثم تحمر قليلا فى السمن وتنشل .
٢ — يشوح البصل المفرى قليلا فى السمن المتخلف بحيث لا يتغير لونه ، ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويقلب قليلا .
٣ — يضاف قليل من الماء ويتبل ، ثم تترك مدة ١٥ دقيقة .

٤ ـ ينشل اللحم ويرص فى قاع الدقية ، ثم توضع طبقة من البصل ، ثم ترص البامية بنظام ودقة ـ يضاف عصير الطاطم وباقى الماء وتطهى على نار هادئة .

ملحوظة : قد يضاف لهذا الصنف جزرة أفرنجية مقطعة حلقات وتوضع مع اللحم ،

البامية الجافة

المقادير : ⅛ كيلو بامية جافة . ½ رأس ثوم . مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ ـ تغسل البامية جيداً ثم تسلق فى ماء مغلى وتترك حتى تنضج .

٢ ـ تعمل البصلية (ويضاف إليها الثوم المفرى عندما يصفر البصل) وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٣ ـ تضاف إليها البامية المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى يتم نضجها .

البامية الويكة (رقم ١)

الطريقة :

كيلو بامية خضراء	½ كيلو لحم مقطع مكعبات	١ـ ١¼ لتر خلاصة أو ماء
٢ ملعقة كبيرة من سمن	بصلة كبيرة مفرية	ملح فلفل . شطة

للتقلية : رأس ثوم . ملعقة حلو من كسبرة ناعمة . ملعقة كبيرة من سمن .

الطريقة :

١ ـ تجهز البامية ثم تخرط رفيعاً وتحمر فى السمن وترفع .

٢ ـ يحمر البصل فى السمن المتخلف حتى يصفر لونه فيضاف اللحم ويحمر .

٣ ـ يضاف السائل ويتبل ويترك على النار حتى ينضج اللحم نصف نضج فتضاف البامية

٤ ـ تحرك جيداً بملعقة لتنهرى البامية وتترك حتى تنضج فيعاد تتبيلها .

٥ ـ تعمل التقلية بالسمن والكسبرة والثوم وتضاف للويكه .

البامية الويكة (رقم٢)

المقادير والطريقة: كالسابقة غير أنه يستخدم العصاج بدلا من اللحم المقطع .

البامية الويكة (رقم٣)

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو بامية جافة	حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج (١٤٩)	كوب طماطم مصفاة
٢ - ملعقتا سمن - تقلية	خلاصة لحم أو طيور	ملح - فلفل - شطة

الطريقة :

١ - تحمر البامية الجافة جيداً ثم تدق حتى تنعم .
٢ تضاف جميع المقادير عدا التقلية وتطهى على نار هادئة حتى تنضج .
٣ - تتبل جيداً ثم تعمل التقلية السابقة وتضاف للويكة .

الاسبرج (كشك الماس) Asparagus

سلق الاسبرج

١ - يغسل الاسبرج ثم يكحت الجزء الأبيض . ويبدأ من الرأس فى اتجاه الساق.
٢ - تزال القطع الصلبة إن وجدت وتساوى الأطراف ويغسل ثانياً .
٣ - يوضع فى ماء بارد لحين استعماله .
٤ - يحزم بخيوط الكتان (بالدوبار) حزما متساويا (٨-١٠ أعواد فى الحزمة) .
٥ - يغلى الماء ويضاف إليه ملح عصير ليمون (ملعقة كبيرة لكل لتر ماء) .
٦ - يسلق بها الاسبرج يقدم ساخناً مع الخبز والزبد أو على حسب الرغبة

الاسبرج بالصلصة الفرنسية

المقادير : حزمة اسبرج مسلوق . ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطريقة :

١ — يصفى الاسبرج من ماء السلق ، ويقطع قطعا مستطيلة طولها ٥ سم .
٢ — يتبل بالصلصة الفرنسية مقدار ١٠ دقائق ، يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس

الاسبرج بالصلصة البيضاء

المقادير :

عدد ٢ حزمتا أسبرج مسلوق	ملعقة حلو زبد
كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم

الطريقة :

١ — يصفى الاسبرج من ماء السلق ويجفف بفوطة ثم يقطع قطعا طولها ٥ سم .
٢ — ترص فى صحن فرن وتغطى بالصلصة . يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح ثم يزج الصحن فى فرن حار ليحمر الوجه .

الاسبرج بصلصة الجبن

المقادير والطريقة : كالسابقة ولكن تستعمل صلصة الجبن الرومى (صفحة ٦٦) بدلا من الصلصة البيضاء .

سوتيه الاسبرج

المقادير : ٢ حزمتا اسبرج مسلوق ، ملعقة زبد ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، ملح فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يقطع الاسبرج المسلوق قطعا مناسبة .
٢ — تسيح الزبد ويقلب فيها الاسبرج بضع دقائق باحتراس ، يرش بالملح والفلفل والمقدونس . يقدم كصنف أو يستعمل للتجميل .

الفول الأخضر

الفول الأخضر المسلوق : كالفاصوليا الخضراء المسلوقة (صفحة ٢٥٥) .

الفول الأخضر بالزيت والليمون :كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .

الفول الأخضر المطبوخ (المكمور) بالبصلية : كالفاصوليا الخضراء بالبصلية(صفحة٢٥٧)

الفول الأخضر المطبوخ (المكمور) بدون البصلية : كالفاصوليا الخضراء (صفحة ٢٥٧)

الفول الأخضر بالخضرة (رقم١)

المقادير :

١½ كيلو فول أخضر	٢ ملعقتا أرز ، لتر ماء	رأس ثوم
٢ حزمتان سلق	¼ كيلو بصل	٢ ملعقتا سمن
حزمة كسبرة خضراء . حزمة شبت	½ كيلو لحم	ملعقة حلو كسبرة مدقوقة

الطريقة :

١ — يجهز كالفاصوليا الخضراء (صفحة ٢٥٥) .
٢ — تغسل الكسبرة الخضراء والشبت ثم تفرى .
٣ — يقطع اللحم قطعاً متوسطة وتشوح فى مقدار ملعقة سمن .
٤ — تصاف الخضر واللحم والبصل وتشوح على نار هادئة مدة ربع ساعة .
٥ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ، ثم يضاف الفول المجهزة ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الأرز .
٦ — يدق الثوم والكسبرة - يقطف السلق ويقطع .
٧ — يحمر السلق فى المقدار الباقى من السمن ثم يضاف إليه الثوم والكسبرة .
٨ — يسحق السلق حتى ينعم تماماً فيضاف للفول الناضج ويغلى مدة ٥ دقائق .

الفول الأخضر بالخضرة (رقم ٢)

الطريقة والمقادير : كالقلقاس بالسلق أو بالخضرة رقم ١ (صفحة ٣٠٧)

الطماطم

الطماطم المحشوة بالخضر السوتيه

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة	عدد ٢ من بطاطس سوتيه تقطع مكعبات
٣ ملاعق بازلاء سوتيه (صفحة ٢٥٩)	ملح — فلفل
٤ جزرات سوتيه (صفحة ٢٧٨)	مقدونس وخبز للتجميل

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف . وتشق من أعلى مع الاحتفاظ بالغطاء ، وتنزع البذور وتتبل الطماطم بالملح والفلفل وتنكس لتصفية عصيرها . تملأ بالخضر السوتيه .

٢ — تعمل فرشة من خس السلاطة فى صحن وترص عليها الطماطم كل واحدة محشوة بنوع من الخضر السوتيه .

ملحوظة : قد يحل محل الخضر السوتيه الخضر المسلوقة المتبلة بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطماطم المحشوة بالجبن

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامد مستدير متوسط الحجم	قليل من الملح والفلفل
مل‍ء ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد
مل‍ء ٣ ملاعق كبيرة فتات خبز أفرنكى بايت	عدد ٦ من الخبز المقدد المستدير

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع جزء صغير من أعلى كل واحدة وتنزع البذور

٢ — تتبل الطماطم بقليل من الملح والفلفل .

٣ — تخلط الجبن بفتات الخبز وتحشى بها الطماطم .

٤ — تدهن الطماطم من الخارج بقليل من السمن السائح وتوضع فى صينية مدهونة .

٥ — تزج فى فرن متوسطه الحرارة مدة ٧ دقائق .
٦ — يدهن الخبز المقدد بالزبد ويرص بنظام فى صحن وترص فوقه الطماطم .
٧ — تجمل الطماطم بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الطماطم المطبوخة

المقادير :

عدد ٦ كوب طماطم مصفاة $\frac{1}{2}$ كيلو لحم | ماء - ٢ ملعقة كبيرة سمن
٣ ملاعق كبيرة من أرز | بصلة كبيرة - ملح - فلفل

الطريقة :

١ — تعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) باستعمال نصف مقدار الطماطم .
٢ — يضاف المقدار الباقى من الطماطم المصفاة وقليل من الماء والملح والفلفل وتترك على النار حتى يقرب اللحم من النضج .
٣ — يغسل الأرز ويضاف للطماطم وتهدأ النار حتى ينضج .

الطماطم المشوى

المقادير : ملعقة حلو زبد ، ١ كيلو طماطم جامدة مستدير ، ملح ، فلفل ، ملعقة بقسماط

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم تشق الواحدة نصفين عرضاً .
٢ — ترش بالملح والفلفل ثم بالبقسماط ، ويوضع على سطح كل قطعة صغيرة من الزبد
٣ — ترص فى صينية مدهونة وتزج فى فرن حار مدة ٥ — ١٠ دقائق .

الترلى

يستعمل فى عمله عدة أنواع من الخضر على حسب الرغبة وفصول السنة ، مثل الفاصوليا والبطاطس والقرع والباميا والقنبيط والباذنجان والفلفل الأخضر .. الخ .

الترلى على الطريقة الأفرنجية

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن دوش	ملعقة شاى من نعناع مفرى
عدد ٨ من الجزر الأفرنجى الصغير	½ كيلو بطاطس صغير مستدير
عدد ١٥ من البصل القاورمة	٢ كوب ماء
½ - ¾ كيلو بازلاء خضراء	ملح - فلفل

الطريقة :

١ — يقطع اللحم مقاطع وتجهز الخضر وتترك صحيحه .
٢ — يغلى الماء ويلقى فيه اللحم والجزر والبصل ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
٣ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ½ ساعة .
٤ — يضاف البطاطس والبازلاء والنعناع ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج الجميع .
٥ — يغرف فى صحن عميق ويقدم للمائدة ساخناً .

الترلى بدون البصلية

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بدون البصلية(صفحة ٢٥٣) إلا أن الخضر تكون متنوعة

الطريقة :

١ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة أو يفرى ، وتعد الخضر كل على حسب نوعه .
٢ — توضع الخضر فى حلة أو طاجن فى طبقات متبادلة مع اللحم .
٣ — يغطى الإناء ويطهى على النار أو فى الفرن .

الترلى بالبصلية (رقم ١)

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بالبصلية (صفحة ٢٥٣) إلا أن الخضر تكون متنوعة

الطريقة:

١ — تعمل البصلية ويكون اللحم مفريا أو مقطعاً قطعاً صغيرة .

٢ — تعد الخضر كل على حسب نوعه وتترك بدون تحمير .

٣ — توضع الخضر فى حلة أو طاجن فى طبقات متبادلة مع البصلية ثم تسقى بالسائل المعين ، وتطهى على النار أو الفرن .

الترلى بالبصلية (رقم ٢)

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بالبصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ — تجهز الخضر كل على حسب نوعه ثم يحمر كل نوع ويلشل .

٢ — تعمل البصلية باللحم المفرى أو المقطع .

٣ — توضع فى صينية أو طاجن أو صحن فرن طبقات متبادلة مع اللحم ويغطى الإناء

٤ — تزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يقرب من النضج .

٥ — يرفع الغطاء ويترك الإناء فى الفرن ليحمر الوجه .

الخضر بالكارى

المقادير : $\frac{3}{4}$ كيلو خضر ، مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٧) $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، $1\frac{1}{2}$ فنجان أرز مسلوق (ص ٣٩١) .

الطريقة :

١ — تجهز الخضر على حسب نوعها .

٢ — تعمل صلصة الكارى باللحم وتغلى مدة نصف ساعة ثم تضاف إليهما الخضر .

٣ — تطهى على نار هادئة حتى تنضج — تغرف فى صحن وحولها الأرز المسلوق .

البصل

البصل المسلوق

١ — يقشر البصل ويقطع الرأس والجزء السفلى قليلا .

٢ — يوضع فى ماء بارد على النار ليغلى مدة ١٠ دقائق .
٣ — يستغنى عن الماء ويستبدل به مقدار آخر ويرفع على النار ثانياً حتى ينضج .
٤ — يصفى من ماء السلق ويوضع فى فوطة وهو ساخن ويغطى جيداً حتى لا يتغير لونه ، ويترك لحين الاستعمال .

البصل بالصلصة البيضاء

المقادير : ½ كيلو بصل مسلوق كالسابق ، عدد ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يرص البصل فى الصحن إن كان صغيراً ، أو تقطع الواحدة نصفين .
٢ — يغطى بالصلصة البيضاء الساخنة . ويجمل بالمقدونس ويقدم .

البصل القاورمة

المقادير :

½ كيلو بصل قاورمة	كوب بهريز أو ماء
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن	ملح - فلفل

الطريقة

١ — يقشر البصل ولا يقطع رأسه ثم يغسل ويجفف .
٢ — يحمر فى السمن ثم يضاف إليه قليل من السائل ويتبل .
٣ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج - يقدم مع أنواع اللحوم .

البصل البخنى

المقادير :

1½ كيلو بصل مفرى غليظاً	¼ كيلو طماطم	قليل من الخلاصة أوالماء
½ كيلو لحم بتلو أو ضأن	٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن	ملح - فلفل

الطريقة: كطريقة طاجن اللحم (صفحة ١٩) .

البصل المحمر

تحضير البصل :

١ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة أو .
٢ — يقشر البصل ويفرى ناعماً بالسكين أو بالماكينة أو .
٣ — يقشر البصل ويفرى غليظاً بالسكين أو بالماكينة أو .
٤ — يقشر البصل الصغير ويترك صحيحا أو .
٥ — يقشر البصل ويقطع حلقات ، ثم يغطى بالدقيق ويغمس فى بياض البيض ، ثم الدقيق ويحمر ويستعمل للتجميل أو .
٦ — يقشر البصل ويقطع حلقات ويغطى بالبيض والبقسماط ويحمر ويستعمل التجميل

التحمير : يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية .

البصل المشوى

١ — يوضع البصل بقشرة فى صينية ويزج فى الفرن حتى ينضج أو .
٢ — يقشر البصل ويلف فى ورقة مدهونة ويوضع فى الفرن حتى ينضج .

البقـــول

عبارة عن أنواع الخضر الموجودة داخل غلاف وتسمى (البقلة) كالبازلاء والفاصوليا والفول والعدس الخ. والبقول إما أن تكون خضراء أو مجففة إلا أن العدس يكون دائما جافا .

القيمة الغذائية

تحتوى البقول على مادة بروتينية بنسبة كبيرة تسمى لجيومين أو كيزين الخضر Vegetable Casien وهى قريبة التركيب جداً بكيزين اللبن لدرجة قد تؤدى لاستبدالها باللبن فى صنع نوع من الجبن ، لذا تعتبر البقول من أكبر مصادر البروتين النباتى وأرخصها وأهمها العدس والفول ، وأقلها البازلاء . وهى غنية كذلك بالنشويات ، ولكن نسبة المادة الدهنية بها قليلة جدا ، لذا وجب إضافة كمية كبيرة نوعا من الدهن فى أثناء طهيها ، أو طهيها مع لحوم وطيور دسمة لتعويض هذا النقص .

كما أنها غنية بالأملاح المعدنية ذات الفائدة الكبرى لجسم الإنسان ، وأهمها أملاح الجير والكبريت والبوتاسيوم وقليل من الفسفور .

والجدول الآتى يبين النسبة المئوية لتركيب البقول الهامة :

البقول	ماء	بروتين	نشويات	دهن	سليولوز	أملاح
بازلاء خضراء	٧٨و١	٤	١٦	و٥	و٥	و٩
بازلاء جافة	١٣	٢١	٥٥و٤	٨و١	٦	٦و٢
عدس	٧و١١	٣٢و٢	٥٨و٤	٢	٢	٧و٢
فاصوليا خضراء	٨٩و٥	٥و١	٧و٣	و٤	و٦	و٧
فاصوليا جافة	١٥و٥	٣٠و٦	٦٢و٦	٢	—	٣و٤

ومن الجدول السابق تبين لنا أن نسبة المادة البروتينية فى البقول كبيرة ، ويمكن أن تعوض عن اللحم . وبما أنها رخيصة الثمن يكثر استعمالها فى البيئات الفقيرة ، كالفول المدمس والعدس ولذا سميت البقول بلحم الفقير .

والجدول الآتى يبين الفرق بين تركيب اللحم والعدس .

الطعام	ماء	بروتين	دهن	أملاح	نشويات
عدس	١١و٧	٢٣و٢	٢	٢و٨	٥٨
لحم	٧٣و١	٢٠و٥	٤و٥	١	—

اختيارها : تختار فى موسمها ومن نوع جيد ، ويجب أن يكون لونها طبيعيا وأن تكون خالية من أى أثر للسوس ومن الطمى الجاف والحبوب الغريبة .

خزنها : يجب أن تخزن بكميات قليلة لأنها عرضة للسوس ، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح الرشيدى وتحفظ عادة فى كيس من النسيج .

فصولها : أحسنها ما يصدر من الوجه القبلى ، وذلك فى شهر أبريل ، وما يصدر من الوجه البحرى فموسمه مايو ويونيو .

طهيها : تراعى النقط الهامة الآتية عند طهى البقول الجافة :

١ — تستعمل البقول الحديثة العهد . وتغسل جيداً قبل نقعها .

٢ — تنقع فى ماء بارد ، وفى حالة عسر الماء كما فى مصر الجديدة والزيتون ، يضاف لماء النقع قليل من بيكربونات الصوديوم (بنسبة ملعقة شاى بيكرونات لكل ½ كيلو بقول) ، أو يغلى الماء ثم يترك ليبرد تماما ويستعمل حينئذ للنقع ؛ ومدة النقع تختلف بحسب النوع ، فمثلا الفاصوليا الجافة تنقع ١٢ ساعة ، والبازلاء ٢٤ ساعة .

٣ — يستحسن استعمال ماء النقع لطهى البقول نظرا لتسرب بعض الأملاح والمواد البروتينية فى المياه .

٤ — تطهى على نار متوسطة للاقتصاد فى الوقود ، حيث إنها تحتاج لوقت طويل فى الطهى ، كذا للاحتفاظ بشكلها بقدر المستطاع .

د — فى حالة تصفيتها يسهل هضمها ؛ وذلك لإزالة قشرتها الخارجية .

٦ — يضاف الملح بعد تمام نضجها .

٧ — يعوض نقص مادتها الدهنية بإضافة الدهن على حسب طرق الطهى واختلاف الصنف
ملحوظة : فى البقول الخضراء يتبع فى طهيها ما اتبع فى طهى الخضر الخضراء .

هضمها : البقول من الأغذية العسرة الهضم ، بالنسبة لصلابة قشرتها الخارجية ، ولامتصاصها كمية كبيرة من الماء فى أثناء نقعها وطهيها ، ولاحتواء بعضها على أملاح الكبريت وهذا مما يؤدى إلى عسر هضمها ويسبب انتفاخا بالمعدة ، والعدس أسهلها هضماً فمثلا ١٥٠ جم ، أى عبارة عن صحن من الحساء ، تحتاج المعدة لهضمه إلى حوالى ٤ ساعات . ولكن البقول على رغم ذلك من الأغذية التى تمتص الأمعاء معظمها ونسبة ما لا يمتص منها قليل جداً .

سلق الفاصوليا البيضاء الجافة

١ — تنقى وتغسل مراراً بالماء البارد ثم تنقع مدة ١٢ ساعة ، ويمكن الاستغناء عن ماء النقع .
٢ — تشطف ثم تسلق فى ماء مغلى وبصلة صغيرة ويغير ماء السلق بغيره إذا دعت الحال وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
٣ — يضاف إليها الملح ويتمم نضجها ، ثم تصفى من ماء السلق وتستعمل .

كامخ الفاصوليا البيضاء الجافة

المقادير :

½ كيلو فاصوليا مسلوقة	بصلة كبيرة مفرية
ملعقة حلو من مقدونس مفرى	صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)

٣ — ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً

الطريقة : تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل وتغسل . تضاف لباقى المقادير ويقبل الكامخ بالصلصة الفرنسية .

سوتيه الفاصوليا الجافة

المقادير :

١ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة كالسابقة	ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى
ملعقة زبد	ملح — فلفل أبيض

الطريقة : تسيح الزبد ويضاف إليها الفاصوليا المسلوقة والملح والفلفل وتقلب قليلا على النار ثم ترش بالمقدونس المفرى وتغرف .

مهوك (بيوريه) الفاصوليا الجافة

المقادير والطريقة : كما فى عمل البطاطس المهوك (صفحة ٢٨٢) باستعمال الفاصوليا الجافة المسلوقة .

فاصوليا جافة بالزيت والليمون

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
مقدار من الصلصة الفرنسية بالليمون (ص٨٨)	حلقات طماطم للتجميل

الطريقة :

١ — تتبل الفاصوليا بالصلصة وتترك مدة ساعة .

٢ — تجمل بالمقدونس المفرى وحلقات الطماطم وتقدم .

فاصوليا بيضاء مطمورة (مكمورة)

المقادير : كمقادير الفاصوليا الخضراء المكمورة بالبصلة (صفحة ٢٥٧) باستعمال $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا جافة بدلا من أقة فاصوليا خضراء .

الطريقة :

١ — تسلق الفاصوليا ثلثى سلق وتصفى من الماء وتضاف للبصلة .

٢ — تترك على نار هادئة حتى تنضج .

اللوبيا الجافة

اللوبيا الجافة المسلوقة : كالفاصوليا الجافة المسلوقة (صفحة ٣٢٥)

« « **بالزيت والليمون** — « « بالزيت والليمون (صفحة ٣٢٦) .

سوتيه اللوبيا الجافة بالزيتون — كسوتية الفاصوليا الجافة (صفحة ٢٥٦) .

اللوبيا الجافة المطمورة — كالفاصوليا الخضراء المطمورة (صفحة ٢٥٧) باستعمال ½ كيلو من اللوبيا الجافة المسلوقة بدلا من الفاصوليا .

اللوبيا الجافة بالسلق (الخضرة)

المقادير : كمقادير القلقاس بالخضرة (صفحة ٣٠٧) باستعمال نصف كيلو لوبيا جافة مسلوقة

الطريقة :

١ — تسلق اللوبيا حتى تنضج ثلثى نضج ويستغنى عن ماء السلق .
٢ — يسلق اللحم فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة مدعوكة بالملح والفلفل وتترك حتى تقرب من النضج .
٣ — تضاف اللوبيا إلى اللحم وتترك حتى يتم نضجها ثم تتمم كالقلقاس بالخضرة (ص ٣٠٧) .

البازلاء الجافة المسلوقة

١ — تنقى البازلاء وتغسل مراراً بالماء البارد وتنقع فى الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
٢ — تغسل من ماء النقع وتسلق فى الماء المغلى المضاف إليه بصلة وعرقين من النعناع الأخضر وعند قرب النضج يضاف إليها الملح وتترك حتى تنضج .
٣ — تصفى من ماء السلق وتستعمل على حسب الرغبة .

البازلاء بالزيت والليمون — كالبازلاء الخضراء (صفحة ٢٥٩) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

سوتيه البازلاء الجافة — كسوتيه البازلاء الخضراء (صفحة ٢٥٩) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

مهوك (بيوريه) البازلاء الجافة : — كما فى مهوك البازلاء الخضراء (صفحة ٢٦٠) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

البازلاء المطمورة الجافة — كالبازلاء الخضراء المطمورة (صفحة ٢٦١) باستعمال مقدار البازلاء .

طهى الفول

الطعمية

المقادير :

½ قدح فول مدشوش	¼ — ½ رأس ثوم	سمسم
٢ بصلتان متوسطتان	قليل من المقدونس والشبت	زيت كاف للقلى
ملح كون.كبيرة شطة	والبصل الأخضر	ذرة من بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

١ — ينظف الفول وينقع مدة ١٢ ساعة (وقد يستعمل الفول النابت) ثم يغسل من ماء النقع ويصفى .

٢ — تغسل الخضر ويقشر البصل والثوم ويخرط الجميع غليظاً .

٣ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفرى فى مفراة اللحم الناعمة مرتين ، وقد تدق إذا احتاج الأمر .

٤ — تضاف إليها التوابل ويضبط ملحها ، وقد يضاف إليها ذرة من البيكربونات أو تترك لتحمر مدة ½ ساعة .

٥ — تقطع الطعمية وتساوى ويوضع على سطحها قليل من السمسم ، ويستعان على ذلك ببل اليد بقليل من الماء .

٦ — تقلى فى الزيت وتقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس

البصارة

المقادير :

¼ قدح فول مدشوش	½ - ١ ملعقة شاى ملوخية جافة
٢ بصلتان - ملح - شطة	½ - ١ » » نعناع جاف
قطعة كرفس وقطعة نعناع أخضر	½ - ١ » ، كراوية محمصة مدقوقة

التقلية : بصلتان مفريتان ، ملعقة شاى من كسبرة ناعمة ، ¼ رأس صغير من ثوم ، ١½ ملعقة زيت أو سمن .

الطريقة :

١ - ينقى الفول ويغسل ثم يوضع فى مقدار من الماء كاف لتغطيته ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يلقى الماء .

٢ — يضاف للفول مقدار آخر من الماء والبصل المقطع رفيعاً والكرفس والنعناع .

٣ — يطهى الفول على نار هادئة مع ملاحظة عدم تقليبه ، وكلما جف ماؤه يضاف إليه مقدار آخر وينزع الزبد كلما ظهر ويترك الفول حتى ينهرى تماماً .

٤ — يصفى الفول بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والتوابل والملوخية والنعناع ويترك يغلى مع التقليب و يضاف إليه قليل من الماء ، اذا احتاج الأمر ، حتى يصير قوام البصارة مناسبا .

٥ — يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر لونه ، وينزع نصفه لتجميل الوجه ويترك النصف الآخر .

٦ — يضاف الثوم المدقوق والكسبرة لباقى البصل ويقلب معه بسرعة ، حتى يصير لون التقلية أحمر فاتحا .

٧ — تصب التقلية على البصارة ، ويعاد تقليبها ، ويضاف إليها قليل من الشطة ، إذا أريد

٨ — تغرف فى الصحون وتترك حتى تبرد قليلا فتجمل بباقى البصل المحمر .

بصارة باللحم المفرى

يضاف للمقدار السابق من ⅛ - ¼ كيلو عصاج ، ويحتفظ بجزء منه لتجميل السطح ، ويجب أن تعمل التقلية فى هذه الحالة بالسمن .

عمل الفول المدمس

١ ـ يختار الفول الجاف الأبيض الجيد النوع ، وينقى باحتراس ثم يغسل جيداً .
٢ ـ يوضع فى قدر ويضاف إليه قليل جداً من العدس الأصفر . إذا أريد
٣ ـ يملأ القدر بالماء لثلاثة أرباعه ثم تغطى القدر جيداً وبربط الغطاء أو يلحم بالعجينة
٤ ـ توضع فى فرن هادىء مدة تتراوح بين ٨ ـ ١٠ ساعة .
٥ ـ تترك القدر حتى تهدأ حرارتها قبل فتحها ، خوفاً من انفجار البخار المكتوم داخل القدر . يقدم الفول مع الزيت والليمون أو السمن .

الفول المدمس بالبيض

ينظر باب البيض بالفول المدمس فى باب البيض (صفحة ٤٢٣) .

كامخ الفول المدمس

المقادير :

فول مدمس . ملح . فلفل	مقدونس مفرى	حلقات طماطم
بصل أخضر مقطع حلقات	ثوم مفرى	زيت وليمون

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض ، وتتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون .

الفول المدمس بالطماطم

يعمل بطريقة الفول النابت المقلى (صفحة ٣٣٢) ، باستعمال مقدار من السمن .

الفول المدمس بالعصاج

كالفول المدمس بالطماطم ويضاف الى المقدار المذكور ملعقتان كبيرتان من عصاج

الفول المدمس بالتقلية

يحمر قليل من الثوم المفرى فى مقدار من السمن ويضاف للفول الساخن ويقدم فى الحال .

العجة بالفول المدمس

المقادير :

عدد ٦ بيضات	بصلة مفرية . سمن أو زيت	ملعقة حلو مقدونس مفرى
٤ ملاعق كبيرة من فول مدمس	ملعقتان من سمن أو زيت	ملح ـ فلفل ـ كمون

الطريقة :

١ — يقشر الفول المدمس ويدهك .

٢ — يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ، ويترك ليهدأ قليلا .

٣ — يخفق البيض ويضاف إليه الفول والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيداً .

٤ — يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط ،وعندما يحمر السطح السفلى تقلب ويحمر السطح الآخر . تقدم مجملة بالمقدونس .

الفول النابت

كيفية تحضيره : يختار الفول الأبيض الجاف الجيد النوع وينقى باحتراس ويغسل جيداً .
(ينقع فى الماء البارد ويترك مدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء مرتين فى اليوم) .
يصفى من ماء النقع ويغطى بقطعة مبللة مدة ١٢ ساعة .

سلق الفول النابت

يغسل الفول النابت ويسلق فى ماء مغلى مع بصلة صغيرة وعصير ليمون ويترك حتى ينضج .

حساء الفول النابت

ينظر باب الحساء (صفحة ٤٤) .

الفول النابت المقلى

المقادير :

¼ قدح فول نابت	بصلة مفرية ناعماً	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
¼ كيلو طماطم	½ ملعقة شاى من كسبرة ناعمة	(وقد يستغنى عنها)
٤ فصوص ثوم مفرى	ملعقتان من زيت أو سمن	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — ينقى الفول بعد تقشيره ويغسل جيداً .
٢ — يحمر البصل فى الزيت أو السمن وعند أصفراره يضاف إليه الثوم المدقوق والكسبرة
٣ — يضاف الطماطم بعد تصفيتها وتترك على النار حتى تتسبك فيضاف إليها الفول ويقلب من ٥ - ١٠ دقائق .
٤ — تضاف مقدار من الماء ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج الفول ويضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
٥ — يضاف المقدونس المفرى فى حالة الاستعمال ويغلى مع الفول مدة دقيقتين .

ملحوظة : قد يضاف للفول المقلى ملعقة كبيرة من أرز قبل تمام نضج الفول .

الفولية

المقادير :

¼ قدح فول نابت	بصلة	ملعقة أرز
حزمة مكونة من شبت	ملح - فلفل	½٢ ملعقتى زيت
وكسبرة خضراء وسلق	¼ رأس ثوم	

الطريقة :

١ — تفرى البصلة ناعماً وتحمر فى قليل من الزيت ، ثم يضاف إليها مقدار من الماء ويترك الإناء ليغلى .
٢ — يقشر الفول ويغسل وينقى ، ثم يضاف لخليط الماء المغلى السابق ويترك على النار حتى يقرب من النضج .

٣ — يغسل الأرز ويضاف إلى الفول قبل تمام نضجه ويترك حتى ينضج الفول والأرز
٤ — تجهز الخضر وتحمر فى باقى مقدار الزيت ثم يحمر الثوم المفرى .
٥ — يصفى الزيت على الفول وتسحق الخضر جيداً وتضاف للفول ويغلى عليه .

ملوخية الفول النابت

ذكرت فى باب الخضر (صفحة ٣٠٠)

الطعمية بالفول النابت

مقاديرها وطريقة عملها كما فى الطعمية بالفول المدشوش ، باستعمال الفول النابت بعد تقشيره (صفحة ٣٢٨) .

ثريد (فتة) الفول النابت

١ — يعمل حساء الفول النابت (صفحة ٤٤) ويشتل منه الفول .
٢ — يقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة ، ويصب عليه الحساء ويغطى ، ويترك مدة ٥ - ١٠ دقائق .
٣ — توضع طبقة من الثريد وأخرى من الفول الناضج فى صحن .
٤ - يفرى قليل من الثوم ويحمر فى السمن ثم يضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلا . يضاف للثريد ثم يجمل سطحها بالفول الناضج وتقدم ساخنة .

كامخ الفول النابت

المقادير :

¼ قدح فول نابت مسلوق	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
عدد ١ طماطم مقطعة حلقات	مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
بصلة متوسطة مقطعة حلقات	عدد ٢ من الفلفل الأخضر الحلو مقطعة حلقات

الطريقة :

١ — يقشر الفول ويسلق ويترك حتى يبرد .
٢ — تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض وتتبل بالصلصة وتقدم مجملة بالمقدونس .

كامخ الفول النابت بالطحينة (المحوج)

المقادير :

¼ قدح فول نابت ـ ماء
بصلة كبيرة نوعا مقطعة
¼ رأس ثوم ـ ملح . كمون
٢ - ٣ ملاعق كبيرة طحينة
٢ ملعقتان من خل
ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — ينقى الفول بعد تقشيره ويغسل جيداً ويوضع فى إناء ومعه البصل والثوم ومقدار من الماء كاف للتغطية . يرفع على النار الهادئة ويترك حتى ينضج الفول وينهرى تماماً .
٢ — يصفى الفول من مصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والكمون
٣ — يضاف الخل وملعقتان من الطحينة والمقدونس المفرى للفول المصفى ويقلب الخليط
٤ — يغرف فى صحون وتترك حتى يبرد ثم يجمل السطح بالطحينة الباقية وذلك برشها على هيئة خيوط رفيعة .

العدس

حساء العدس المصرى — ذكرت فى باب الحساء (صفحة ٥٣) .

حساء العدس الافرنكى — ذكرت فى باب الحساء (صفحة ٥٢) .

ثريد العدس (فتة)

١ — يعمل حساء العدس المصرى (صفحة ٥٣) ويقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة .
٢ — يصب الحساء على الخبز ، ويغطى ويترك مدة ٥ ـ ١٠ دقائق .
٣ — يفرى قليلا من الثوم ويحمر فى السمن ويضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلا (تقلية) .
٤ — يغرف الثريد وتصب عليه التقلية ويقدم ساخناً .

العدس المطبوخ

المقادير :

¼ قدح عدس أصفر	ماء أو خلاصة
بصلة متوسطة	ملح ـ قليل من الكمون الناعم
عدد ٤ فصوص ثوم (ويمكن الاستغناء عنها)	ملعقتان كبيرتان من سمن أو زيت

الطريقة :

١ ـ ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ ـ يقشر البصل ويقطع وكذا الثوم فى حالة استعماله ويوضع مع العدس فى إناء .

٣ ـ يغطى العدس بالماء أو الخلاصة ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج مع إضافة الماء كلما دعت الحال .

٤ ـ يصفى بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب، ويلاحظ أن يكون قوامه غليظا نوعا

٥ ـ يتبل بالملح والكمون ويرفع على النار حتى يغلى .

٦ ـ يقدح السمن ويضاف العدس ويقدم ساخنا .

العدس المطبوخ بالأرز (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو عدس أصفر	عدد ٤ فصوص ثوم	ملح وكمون ناعم
بصلة متوسطة	ماء أو خلاصة	١½ ملعقة كبيرة أرز

الطريقة :

١ ـ يطهى العدس بالطريقة السابقة ثم يصفى ويتبل بالملح والكمون ، ويلاحظ أن يكون قوامه خفيفا نوعا .

١ ـ يرفع على النار حتى يغلى فيضاف إليه الأرز المغسول ويترك حتى ينضج الأرز ، فيرفع من على النار .

٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفرى ثم يضاف السمن وجزء من البصل للعدس
٤ - يغرف فى الأطباق ويترك ليبرد قليلا ثم يجمل بباقى البصل المحمر .
ملحوظة : قد يستبدل بالسمن الزيت فى عمل التقلية .

العدس المطبوخ بالأرز (رقم٢)

المقادير والطريقة : — كالعدس المطبوخ السابق غير أنه يستبدل بالبصل المحمر مقدار ¼ رطل عصاج - وقد يضاف للعدس عدد ١ طماطم فى أثناء سلقه

ضلع العدس

المقادير:

⅛ كيلو عدس	عدد ١ طماطم صغيرة	بيض وبقسماط للتغطية
كوب ماء أو خلاصة	ملعقتان كبيرتان من	سمن غزير للتحمير
بصلة صغيرة مفرية	مسحوق الأرز	كوب صلصة طماطم
ملعقة حلو سمن	ملح وفلفل	(صفحة ٩٨) للتقديم

الطريقة :

١ - يوضع العدس والسمن والبصل والطماطم والماء أو الخلاصة فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم يصفى بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب .
٢ - يرفع العدس المصفى على النار حتى يغلى فيضاف إليه مسحوق الأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .
٣ - يوضع الخليط فى صحن مستدير مدهون ويترك حتى يبرد .
٤ - يقطع الخليط من ٦ - ٨ قطع وتشكل على هيئة كستليتة وتوضع بكل قطعة معكرونة فى طرفها المدبب .
٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٦ - تقدم مع صلصة الطماطم وتجمل بالمقدونس .

قوالب العدس

المقادير : كمقادير ضلع العدس السابق (صفحة ٣٢٦) .

الطريقة :

١ — يوضع الخليط فى قالب أو قوالب صغيرة مدهونة جيداً بالسمن ومغطاة بقليل من البقسماط ، ثم يطهى فى الفرن أو على البخار مدة ساعة .

٢ — يقلب من القوالب وتصب حوله صلصة الطماطم (صفحة ٩٧) .

سلق العدس

١ — ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ — يغلى الماء ويوضع به العدس ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الملح ويترك ليبرد قليلا ، ثم يصفى من السلق .

العدس بجبة بالزيت والليمون

١ — ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ — يغلى الماء ويسلق العدس بالطريقة السابقة ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد ـ يضاف له مقدار من الزيت والليمون ويقدم .

العدس بجبة المدمس

١ — ينقى العدس ويغسل عدة مرات .

٢ — يوضع فى إناء ويغطى بالماء ويحكم الغطاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قليل من الماء كلما دعت الحال ـ يضاف الملح قرب النضج .

٣ — يغرف ويضاف إليه السمن أو الزيت ويقدم .

كامخ العدس بجبة

المقادير :

½ قدح عدس بجبة مسلوق	بصلتان مقطعتان حلقات رفيعة	صلصة فرنسية (ص ٨٨)
ملح ـ فلفل	ملعقة حلو من مقدونس مفرى	مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

١ — يدعك البصل جيدا بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .
٢ — تخلط جميع المقادير وتتبل بالصلصة الفرنسية ـ يوضع فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى .

الكشرى بالعدس بجبة

المقادير :

فنجان عدس بجبة	بصلتان مفريتان أو مقطعتان حلقات	التغذية
فنجان أرز ـ ملح ـ فلفل	ملعقتان من سمن أو زيت	

الطريقة :

١ — ينقى العدس وكذا الأرز ويغسل كل على حدة .
٢ — يسلق العدس فى إناء ويسلق الأرز فى إناء آخر ويتبل كل بالملح .
٣ — يصفى كل من ماء السلق ثم يخلط العدس بالأرز ويقلبا فى إناء واحد .
٤ — يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ، ثم يضاف السمن أو الزيت المتخلف للإناء الذى به الكشرى ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
٥ — يغرف فى صحن ويجمل بالبصل المحمر . وقد تقدم معه صلصة الطماطم .

مقادير صلصة الطماطم : نصف كوب طماطم مصفاة ـ ملعقتا سمن أوزيت ـ ملعقتا خل فلفل ـ شطة ـ نصف كوب ماء .

طريقة عمل صلصة الطماطم :

١ — يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى يظهر السمن على سطح الطماطم فيضاف الماء ويترك حتى تغلى . ترفع من على النار ويضاف إليها الخل وتستعمل .

الكشرى بالعدس الأصفر

المقادير :

فنجان عدس أصفر	٤ فناجين ماء	ملعقتان كبيرتان من سمن
فنجان أرز	ملح	أو زيت

التقلية : بصلتان مفريتان أو حلقات ـ ملعقة كبيرة من سمن أو ملعقتا زيت .

الطريقة :

١ — ينقى الأرز ويغسل وينقع فى مقدار كاف من الماء المغلى المضاف إليه الملح ، ويترك منقوعا مدة ساعة .

٢ — يصفى من ماء النقع ويشطف بالماء البارد ثم يترك فى المصفاة لتصفية الماء .

٣ — يقدح السمن أو الزيت ويحمر الأرز قليلا وينشل ، ثم يحمر العدس خفيفا فى السمن المتخلف وينشل .

٤ — يضاف الماء للسمن المتخلف ويتبل بالملح ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف العدس ويقلب مع الأرز ويطهى على نار هادئة .

٥ — يحمر البصل فى السمن أو الزيت ويرفع ويضاف السمن المتخلف للكشرى .

٦ — يترك الكشرى على نار هادئة مدة ٥ دقائق .

٧ — يغرف فى الصحن أو يوضع فى قالب غير منقوش ويقلب ثم يجمل بالبصل المحمر

الحبوب

الفريك المفلفل

المقادير : فنجان فريك – ١½ فنجان ماء – ملعقتا سمن – ملح .

الطريقة :

١ – ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيداً . ثم يحمر فى السمن المقدوح .
٢ – يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

طاجن الفريك بالحمام : ينظر باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

طاجن السمك بالفريك : ينظر باب السمك (صفحة ٢٢٤) .

الفريك المطبوخ باللحم

المقادير :

½ كيلو لحم	ملعقتا سمن – لتر ماء	ملح وفلفل
بصلة صحيحة مقشورة	١½ فنجان فريك	بصلة صغيرة مفرية

الطريقة :

١ – يقطع اللحم قطعاً مناسبة ويغسل ثم يسلق فى الماء المضاف إليه الملح والبصلة مدة ١٠ دقائق وينزع الزبد كلما ظهر .
٢ – ينقى الفريك ويغسل عدة مرات ، ثم يضاف للحم ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة الماء كلما دعت الحال ، ثم يرفع من على النار .
٣ – يقدح السمن ويحمر فيه البصل تحميراً خفيفاً ويضاف للفريك ثم يعاد تتبل بالملح والفلفل .

الفريك المطبوخ بالمرق – كالسابق ، باستعمال خلاصة الطيور .

الفريك بالبصلية

١ — تعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ويضاف إليها مقدار ١½ فنجان فريك .
٢ — يترك على النار الهادئة حتى ينضج .

البليـــلة

الطريقة :

١ - ينقى القمح ويغسل جيداً يوضع فى القدور ويغطى بالماء لحوالى ثلاثة أرباع القدر
٢ - توضع فى فرن هادىء مدة ٦ ساعات .
٣ - توضع فى حلة وترفع على نار وتترك حتى تنضج .

التقديم :

١ - تحلى بالسكر وتقدم ساخنة . أو
٢ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن أو
٣ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن وقطعة زبد صغيرة .

العاشوراء (رقم ١)

المقادير :

½ قدح قمح مقشور - ماء يكفى للتغطية
ملعقتان كبيرتان من نشا أو كورن فلور
⅛ كيلو زبيب بناتى
¼ كيلو سكر رءوس أو مكنة
⅛ كيلو لوز مقشور ومقسوم نصفين
⅛ كيلو جوز مقشور - ماء ورد

للتجميل : ⅛ كيلو فستق مقشور ، قرفة مسحوقة ، لوز وجوز مقشور .

المقادير :

١ - ينقى القمح ويتمم قشره وذلك بتنديته بقليل من الماء ودعكه بين راحتى اليدين ثم يوضع فى غربال أو منخل سلك ويدعك باليد للتخلص من القشر .
٢ - يغسل القمح بالماء البارد عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً .

٣ - يوضع فى حلة واسعة ويغطى بالماء ، ويرفع على النار حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء كلما احتاج الأمر .

٤ - تحلى بالسكر ويمزج النشا أو الكورن فلور جيداً بقليل من الماء البارد ويضاف للخليط مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق .

٥ - يضاف ماء الورد والمكسرات (يحتفظ بجزء من اللوز والجوز لتجميل السطح).

٦ - تغرف فى أطباق وتترك حتى تبرد نوعا .

٧ - يجمل السطح بمسحوق القرفة والفستق المقشور الصحيح أو المفرى واللوز والجوز على حسب الذوق ، تقدم باردة أو مثلجة .

العاشوراء (رقم ٢)

١ - يقشر القمح ويغسل ويسلق حتى يتم نضجه فيرفع من فوق النار .

٢ - يصفى نصف المقدار بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك للتخلص من القشر .

٣ - يضاف الناتج من التصفية للإناء المحتوى على النصف الغير المصفى .

٤ - يعاد الإناء على النار وتترك حتى يغلى مع التقليب .

٥ - يضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيدا بالماء البارد ويقلب جيداً ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب .

٦ - تحلى بالسكر ويضاف إليها ماء الورد والمكسرات مع الاحتفاظ بجزء للتجميل

٧ - تغرف فى صحون وتترك حتى تبرد نوعاً ، ثم تجمل بالمكسرات والقرفة على حسب الذوق .

العاشوراء (رقم ٣)

١ - كالعاشوراء رقم ٢ ، غير أن القمح الناضج يصفى كله بدلا من النصف .

٢ - يعاد على النار حتى يغلى ويضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيدا بالماء البارد مع التقليب الجيد وتترك حتى تغلى مدة ٥ دقائق . تحلى بالسكر ويضاف إليها ماء الورد والمكسرات كالسابق .

٣ - تغرف فى صحون وعند ماتبرد نوعا تجمل بالمكسرات والقرفة على حسب الذوق

المحشوات

تكون المحشوات صنفاً هاما فى قائمة الطعام . وخصوصا فى البلاد الشرقية ، وتختلف أنواعها على حسب الخضر المستعملة . وقد يقدم كل نوع على حدته أو تقدم أنواع عدة فى طبق واحد .

وللمحشوات قيمة غذائية كبيرة ، ويرجع ذلك إلى الخضر والحشو المستعمل .

اختيار الخضر : ذكر فى باب الخضر .

أنواعها : يستعمل كثير من الخضر للحشو ، ويمكن تقسيمها بالنسبة لنوعها كالآتى :

(ا) الخضر التى ينزع لبها (تقور) ولا تقشر : مثل الباذنجان الأبيض والأسود والطماطم والقثاء والقرع أحيانا والفلفل الأخضر .

اعدادها : تغسل الخضر جيدا ثم ينزع اللب (تقور) وتملح قليلا .

(ب) الخضر التى ينزع لبها وتقشر كالقرع :

اعدادها : تغسل الخضر جيدا وتكحت أو تقشر ثم ينزع اللب . تتبل من الداخل وتحشى

(ج) الخضر الورقية : كورق العنب والخس والإسفاناخ والكرنب والسلق والشبت الخ

اعدادها :

١ ـ تنزع الأوراق الخارجية والذابلة .

٢ ـ تسلق فى الماء المغلى والملح مدة قصيرة تختلف على حسب سمك الورق .

٣ ـ يقطع الورق قطعا متساوية إن كانت كبيرة ، كالكرنب والخس أو تحشى كما هى كورق العنب .

(د) الخضر التى ينزع بعض لحمها : كالبصل والكرات بشوشة والبطاطس والجزر والخرشوف الخ .

اعدادها :

١ ـ تنزع الأوراق الخارجية ، وكذا الزهرة من الوسط وتغسل جيدا ، ثم يسلق كما فى الخرشوف .

٢ - أو ينزع جزء من القلب كما فى البطاطس والكرات والبصل والجزر الخ .
٣ - تغسل ثم تتبل و تحشى .

الحشو أو الخلطة

الخلطة : تختلف فى تكوينها ومقاديرها تبعا لذوق الأشخاص ، وعادة تتكون من لحم مفرى . أرز . بصل . طماطم . مقدونس . نعناع . سمن . ملح . فلفل . بهار .
وقد تستعمل معظم هذه الأصناف وقد يستغنى عن بعضها على حسب نوع المحشو

أنواع الخلطة

للحشو ثلاثة أنواع :

١ — الحشو النيىء : تخلط مقادير الخلطة المراد استعمالها على حسب الذوق ونوع الخضر وتستعمل نيئة .

٢ — الحشو النصف ناضج : كحشو الضلمة ، باستعمال اللحم المفرى والسمن .

٣ — الحشو بالعصاج : يعمل العصاج كما سبق وتحشى به الخضر ، وقد يضاف إليه عصير الطماطم أو الصنوبر أو الأرز المسلوق ، كما فى حشو الطماطم والبصل والخرشوف والقرع الخ .

٤ — الحشو الضلمة : وفيه يستعمل الزيت الجيد النوع بدلا من السمن ويترك اللحم ولعمله طريقتان .

(أولا) ١ - يفرى البصل رفيعا ويدعك بالملح والفلفل .
٢ - تخلط جميع المقادير ثم تقلب جيدا بعضها ببعض مع إضافة الزيت وتستعمل للمحشو .

(ثانيا) ١ - يحمر البصل المفرى فى الزيت تحميرا خفيفا جدا .
٢ - يضاف الأرز ويقلب جيدا فوق النار .
٣ - تضاف الطماطم المصفاة وتقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .
٤ - تضاف باقى المقادير وتبرد الخلطة ثم تستعمل .

الخلطة المستعملة للحشو

أولا — الحشو النيء

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى
١ - ١½ فنجان أرز
بصلة كبيرة نوعا مفرية
ملعقتان كبيرتان من سمن
ملح - فلفل - بهار

ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
قليل من النعناع الجاف أو الأخضر
¼ كيلو طماطم

ويمكن الاستغناء عنها فى بعض الأصناف أو على حسب الرغبة

الطريقة :

١ - يدعك البصل بالملح والفلفل . يقشر الطماطم ويقطع قطعا صغيرة أو يصفى .
٢ - ينقى الأرز ويغسل جيدا ثم يصفى من مائه .
٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل بالملح والفلفل والبهار .

ثانيا — الحشو نصف الناضج

المقادير : كالمقادير السابقة فى الحشو النيء .

الطريقة :

١ - يفرى البصل ويحمر تحميرا خفيفا ، ثم يضاف إليه اللحم ويقلبان حتى يحمر
٢ - يضاف الأرز المنقى المغسول ويقلب على نار هادئة .
٣ - تضاف الطماطم ويقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .
٤ - يضاف المقدونس والنعناع فى حالة استعمالها . ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين
٥ — تترك لتبرد قليلا ثم تستعمل للحشو .

ثالثا — الحشو بالعصاج

¼ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩)
¼ كوب طماطم مصفاة

٢ ملعقتا صنوبر
ملعقة حلو من مقدونس مفرى

ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة : تضاف الطماطم للعصاج ويترك على نار هادئة حتى يمتص الطماطم ، ثم يضاف الصنوبر والمقدونس فى حالة استعماله .

رابعا — حشو الضلمة

المقادير :

¼ كيلو بصل مفرى ناعما	ملعقة نعناع مفرى أو قليل من النعناع الجاف
٢ فنجانا أرز ، ٣ ملاعق كبيرة زيت	¼ كيلو طماطم
٢ ملعقتا مقدونس مفرى	ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة رقم ١ (النيئة) :

١ ـ يفرى البصل ناعما ويدعك بالملح والفلفل .
٢ ـ ينقى الأرز ويغسل . وتغسل الطماطم وتقشر وتقطع قطعا صغيرة .
٣ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل جيدا .

الطريقة رقم ٢ :

١ ـ يحمر البصل خفيفا فى الزيت ثم يضاف إليه الأرز المغسول ويقلب على نار هادئة
٢ ـ تضاف الطماطم المصفاة ويترك على النار الهادئة مع التقليب حتى يمتص الأرز العصير
٣ ـ يضاف النعناع والمقدونس المفرى ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين .
٤ ـ تتبل بالملح والفلفل وتبرد وتستعمل .

القرع المحشو

المقادير :

كيلو قرع صغير	كوب طماطم مصفاة	ملح
قدار من الخلطة النيئة (ص ٣٤٥)	ملعقة سمن	بصلة وقطعة كرفس (للقاع
و النصف الناضجة (ص ٣٤٥)	قليل من الماء المغلى	إذا أريد)

الطريقة :

١ ـ يغسل القرع ويكحت وقد يترك بقشره .

٢ - ينزع اللب (يقور) ويغسل ثم يتبل من الداخل بالملح أو يوضع فى ماء مملح .
٣ - يصفى من الماء ويحشى بالخلطة ، بشرط ألا يملأ للنهاية ، بل يترك مقدار بوصة بدون حشو .
٤ - تقطع البصلة وقطعة الكرفس وتوضع فى قاع الحلة ، إذا أريد استعمالها .
٥ - يرص القرع المحشو بنظام ويضاف إليه الطماطم المصفاة والسمن والملح ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
٦ - يضاف الماء المغلى المملح قليلا كلما احتاج الأمر ، ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .
٧ - يغرف بنظام وتصب حوله الصلصة المتخلفة .

القرع المحشو بالعصاج (رقم ١)

المقادير :

١¼ كيلو قرع	كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة سمناً
حوالى ¼ كيلو عصاج بالطماطم (١٤٩)	ملح - فلفل - بهار	قليل من الماء المغلى

الطريقة :

١ - يغسل القرع ويجهز كما فى القرع المحشو السابق .
٢ - يحشى بالعصاج . يرص فى إناء ويصب فوقه الطماطم المصفاة المتبلة بالملح والفلفل والسمن وقليل من الماء .
٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويغطى ويترك حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يرص بنظام فى الصحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة .

القرع المحشو بالعصاج (رقم ٢)

المقادير : كمقادير القرع بالعصاج (رقم ١) بإضافة ملعقتين من الصنوبر .

الطريقة : كالسابقة غير أن القرع يحشى ثم يشوح فى مقدار السمن ويتمم كالسابق .

القرع الضلمة

المقادير :

كيلو قرع مقدار من خلطة الضلمة (ص ٣٤٦)	٣ ملاعق زيت ، عدد ٣ جزرات كبيرة نوعا
¼ كيلو طماطم ، ملح - فلفل - بهار	½ رأس كرفس كبير ، بصلة كبيرة ، ٦ فصوص
عدد ٦ من الحبهان المدقوق ناعما (وقد يستغنى عنه)	ثوم ، قليل من الماء المملح

الطريقة :

١ - يجهز القرع كالسابق ويحشى بالخلطة المعدة ، مع ترك حوالى بوصة بدون حشو
٢ - يقطع الكرفس والجزر والبصل حلقات ويترك الثوم صحيحاً ويخلط الجميع .
٣ - يوضع مقدار من الخضر المقطعة فى قاع الحلة وترص طبقة من القرع وأخرى من الخضر وهكذا .
٤ - يضاف مقدار من الماء للطماطم المصفاة ويتبل الخليط ويصب فوق القرع وكذا يضاف الزيت .
٥ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .
٦ - يضاف مقدار قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .
ملحوظة : يضاف الحبهان قبل تمام النضج ببضع دقائق .
٧ - يغرف فى صحن ويجمل بحلقات الجزر الصحيحة المطهية ويقدم ساخنا .

الباذنجان الأسود المحشو

المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أروس صغير	ملح . فلفل . ماء
½ مقدار خلطة نيئة (صفحة ٣٤٥)	½ كوب طماطم مصفاة
أو خلطة نصف ناضجة (صفحة ٣٤٥)	ملعقة كبيرة سمناً

الطريقة :

١ - يطرى الباذنجان قليلا ثم يقطع الكأس مع قطعة صغيرة من الجزء العلوى .
٢ - يقور الباذنجان لإزالة جميع البذور .

٣ - يترك فى ماء مملح مدة ½ ساعة ثم يصفى من مائه .
٤ - يحشى بالخلطة مع ترك فراغ فى الجزء العلوى بدون حشو .
٥ - يرص فى إناء ويسقى بالطماطم المصفاة والماء المملح .
٦ - يضاف السمن ويغطى الإناء ويرفع على النار الهادئة حتى ينضج ، ويضاف مقدار قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
٧ - يغرف فى صحن بنظام ويجمل بالمقدونس وحوله الصلصة المتخلفة .

الباذنجان الأسود الضلمة

المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أسود أروس صغير	قليل من الماء المملح
½ مقدار من خلطة الضلمة (صفحة ٢٤٦)	٢ ملعقتا زيت
½ كوب طماطم مصفاة .	عدد ٢ جزرتان ، قطعة كرفس ، بصلة
٤ فصوص ثوم . ملح . فلفل	(تقطع حلقات)

الطريقة :

١ - يقور الباذنجان ويترك مدة ½ ساعة فى الماء المملح .
٢ - تعمل خلطة الضلمة ويحشى بها الباذنجان ويتمم كما فى ضلمة القرع (ص ٣٤٨)

الباذنجان الأبيض المحشو : كما فى الباذنجان الأسود (صفحة ٣٤٨)

ضلمة الباذنجان الأبيض : كما فى ضلمة الباذنجان الأسود السابقة .

القثاء المحشوة

المقادير :

½ ١ كيلو قثاء صغيرة	٢ ملعقتا سمن . كوب طماطم مصفاة
مقدار من الخلطة النيئة (٢٤٥)	قليل من الملح

الطريقة :

١ - تغسل وتقور (ولا تكحت) وتملح كما فى القرع .
٢ - تحشى بالخلطة وترص فى إناء .

٣ - يوضع فوقها الطماطم المصفاة المخلوطة بقليل من الماء المملح وكذا السمن .
٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج . ويضاف إليها مقدار من الماء كلما احتاج الأمر . تغرف فى صحن وحولها الصلصة وقد تجمل بالمقدونس .

القثاء المحشو بالفريك : كما فى القثاء المحشوة السابقة باستعمال الفريك بدلا من الأرز ويستغنى عن مقدار الطماطم .

الخيار المحشو : كالقثاء المحشو بالخلطة النيئة السابقة .

الخرشوف المحشو

المقادير :

عدد ١٠ من خرشوف مسلوق	½ كيلو عصاج بالطماطم (ص ١٤٩)
نصف سلق (ص ٢٦١)	مقدار من الدمعة (ص ٩٩)

الطريقة :

١ - يحشى الخرشوف بالعصاج ، ويرص فى إناء وتصب عليه الدمعة .
٢ - يغطى الإناء ويطهى على النار الهادئة أو فى الفرن حتى يتم نضجه .
٣ - يرص فى صحن بنظام وترش حوله الصلصة .

الفلفل المحشو

المقادير :

١¼ كيلو فلفل	أو مقدار من حشو الضلمة (صفحة ٣٤٦)
مقدار من الحشو النيء (ص٣٤٥)	ملعقة كبيرة سمناً أو ٢ ملعقتا زيت
أو « « « نصف الناضج (ص٣٤٥)	ملح ، فلفل ، بهار . قليل من الماء المملح

الطريقة :

١ - يغسل الفلفل جيداً ويزال الكأس باحتراس ثم تزال البذور العالقة .
٢ - يغسل من الداخل وينقع فى ماء مملح .
٣ - يصفى من الماء ويتبل بقليل من الملح والفلفل والبهار .

٤ - يحشى بالخلطة المختارة مع ترك فراغ .
٥ تزال البذور من الكأس ويقطع جزء من عنقه ، ثم يغطى الفلفل بالكأس المعدة وقد لا يغطى .
٦ - يرص فى حلة ويوضع له مقدار من السمن أو الزيت (على حسب نوع الخلطة المستعملة) وقليل من الماء المغلى المملح .
٧ - يرفع على نار هادئة حتى ينضج . ويرتب بنظام فى الصحن المعد ويقدم .

البصل المحشو

المقادير :

كيلو بصل مستدير متوسط الحجم
½ مقدار من خلطة الحشو النيء (صفحة ٢٤٥ أو ½ مقدار خلطة الحشو نصف الناضج (صفحة ٣٤٥) أو ¼ كيلو عصاج بالطماطم (ص ١٤٩)

كوب طماطم مصفاة
ملح . فلفل
ملعقة كبيرة سمنا
مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ - يقشر البصل ويقور وينقع فى ماء وملح مدة ½ ساعة .
٢ - يصفى من الماء ويتبل من الداخل بقليل من الملح والفلفل .
٣ - يحشى بالخلطة المختارة وأفضلها الخاطه النيئة .
٤ - يرص فى إناء ويصب علية السمن والطماطم المخلوطة بقليل من الماء الملح .
٥ - يرفع على نار هادئة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج .
٦ - يغرف فى صحن وتصب حوله الصلصة ويجمل بالمقدونس .

الكرات المحشو (رقم١)

المقادير :

عدد ١٢ من كرات بشوشة كبير
¼ كيلو من عصاج بالطماطم (ص٤٣٩ أو
½ مقدار خلطة نيئة (صفحة٣٤٥)

½ كوب طماطم مصفاة
ملعقة كبيرة سمن ، ملح - فلفل
قليل من الماء المملح

الطريقة :

١ تقطع رأس الكرات البيضاء بحيث يكون طولها حوالى ٨ سم .
٢ ـ يقور ويتمم كالبصل المحشو السابق .

الكرات المحشو (رقم ٢)

المقادير : مثل الكرات بشوشة رقم ١.

الطريقة :

١ ـ تقطع الرؤوس بطول ٦سم ثم تسلق قليلا فى الماء المملح .
٢ ـ ترفع من الماء السلق وتشق الرؤوس طولا من جنب واحد ثم تفصل الطبقات باحتراس
٣ ـ تستعمل الطبقات للحشو وذلك بوضع جزء من الحشو على الورقة ولفها على هيئة الأصبع .
٤ ـ يرص فى دقية ويسقى بالطماطم الممزوج بقليل من الماء المملح .
٥ ـ تقلب الدقية فى صحن عميق باحتراس . يقدم ساخنا .

بطاطس محشوة (رقم ١)

المقادير :

$1\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مستدير متوسط الحجم	كوب طماطم مصفاة
$\frac{1}{4}$ كيلو عصاج بالطماطم والصنوبر (ص١٤٩)	قليل من الماء أو الخلاصة
سمن للتحمير	ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يقشر البطاطس ويقور .
٢ ـ يغسل بالماء ويجفف ثم يحمر فى السمن نصف تحمير .
٣ ـ يحشى بالعصاج ويرص فى صينية مدهونة أو حلة .
٤ ـ توضع الطماطم وقليل من السائل المتبل بالملح والفلفل .
١ ـ يزج فى فرن متوسط أو يطهى على النار الهادئة حتى يتم نضجه .

٦ - يغرف فى صحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة ويقدم ساخنا .

بطاطس محشو (رقم ٢)

المقادير : كالبطاطس المحشو رقم ١ .

الطريقة : ١ - يسلق البطاطس نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد ويقور .

٢ - يحمر البطاطس نصف تحمير فى السمن الحار ثم يحشى بالعصاج ويتمم كالسابق

بطاطس محشو (رقم ٣)

المقادير :

$1\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس - ٢ ملعقة سمن .	$1\frac{1}{2}$ كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)
$\frac{1}{8}$ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩)	مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقور ، ثم يغسل وتجفف أو يغسل ويسلق نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد .

٢ - يقور البطاطس ويحشى بالعصاج .

٣ - يوضع فى صينية مدهونة ويدهن البطاطس جيدا بالسمن يزج فى الفرن متوسط الحرارة .

٤ - يفتح الفرن مرة كل ١٠ دقائق ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية ، وتكرر العملية حتى النضج .

٥ - يرص بنظام فى صحن ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم فى قاربها الخاص .

الكرنب المحشو

المقادير :

كرنبة متوسطة مسلوقة (صفحة ٢٦٦)	٢ - ٤ حزم شبت
مقدار من الخلطة النيئة (صفحة ٣٤٥) (ويستغنى عن المقدونس)	كوب طماطم مصفاة
ملعقة شاى كمون ناعم	قليل من الماء أو الخلاصة
	ملعقة كبيرة سمنا

الطريقة :

١ — تزال العروق الغليظة لأوراق الكرنب باحتراس .

٢ — يقطع الورق باحتراس قطعا متوسطة مستطيلة نوعاً .

٣ — تحشى كل قطعة بقليل من الخلطة وتلف كالإصبع ، ويلاحظ أن يكون السطح الأملس للخارج .

٤ — يرص فى حلة رصا منتظماويرفع على النار مدة ٥ دقائق .

٥ — تصب فوقه الطماطم المصفاة والسمن وقليل من السائل المملح ، ويترك على نار متوسطة حتى يقرب من النضج . تهدأ النار ويترك حتى يتم نضجه .

الكرنب الضلمة

المقادير والطريقة : كالكرنب المحشو السابق باستعمال مقدار من خلطة الضلمة (صفحة ٣٤٦) واستعمال الزيت بدلا من السمن .

الخس المحشو

المقادير :

ورق ٢ : ٣ خس	ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت
½ مقدار من الخلطة النيئة (ص ٣٤٥)	قليل من الخلاصة أو الماء ، ملح ، فلفل
أو ⅓ « خلطة حشو الضلمة (ص ٣٤٦)	عصير ليمونة ، وقد يستغنى عنه

الطريقة :

١ - تفصل أوراق الخس وتغسل جيداً ، وينزع العرق الغليظ من وسط كل ورقة باحتراس .

٢ - يغلى مقدار من الماء المضاف إليه الملح ، ويوضع به مقدار من ورق الخس المعد ويترك مدة دقيقتين ثم يرفع على مصفاة ، وتكرر العملية إلى أن ينتهى الورق .

٣ - يحشى على هيئة أصابع كما فى الكرنب ، أو يحشى على شكل مثلث (الحجاب) تبعاً للذوق والرغبة ، على أن تكون الجهة الملساء للخارج .

٤ — يرص فى حلة ويرفع على النار وبعد خمس دقائق يضاف إليه قليل من السائل المملح وعصير الليمون فى حالةاستعماله ومقدار السمن أو الزيت .

٥ — يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه .

٦ — يقدم ساخناً أو بارداً فى حالة استعمال حشو الضلمة ، ويقدم معه كامخ اللبن الزبادى .

محشو ورق السلق

تختار الأوراق العريضة وتجهز كما فى ورق الخس ، ثم تغمس فى الماء المغلى والملح ، وترفع بسرعة .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس تماماً ، باستعمال الخلطة النيئة فقط وزيادة مقدار عصير الليمون .

محشو الأسفاناخ

تختار الأوراق العريضة وتجهز كورق السلق تماماً .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس ، ويستغنى عن مقدار الليمون .

محشو الشبت

١ — يختار النوع الكبير الممتلىء بالأوراق .

٢ — تنزع العروق الغليظة ثم يغمس فى الماء المغلى والملح ويرفع .

٣ — يفرد على المنضدة أو اليد وترتب الأوراق ويضغط عليها باليد .

٤ — يوضع قليل من الخلطة النيئة (صفحة ٣٤٥)أوالعصاج (صفحة ١٤٩) ويلف الشبت أصابع لفاً محكما .

٥ — يرص فى حلة ويوضع عليه مقدار من السمن ويرفع على النار مدة خمس دقائق

٦ — يضاف إليه مقدار قليل من الماء والملح ويغطى بورقة مدهونة سمن ثم بغطاء الحلة

٧ — يترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قدر قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .

محشو ورق العنب (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو ورق عنب ناعم
مقدار من الخلطة النيئة (صفحة ٣٤٥)
باستعمال فنجان واحد من الأرز

ملعقة كبيرة سمناً
قليل من الماء – ملح
ملعقة عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل ورق العنب مراراً فى الماء البارد ، ثم يفرد الورق ويرتب مجموعات بعضها فوق بعض .
٢ — تساق كل مجموعة فى الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح ، ثم ترفع باحتراس وتوضع فى مصفاة.
٣ — تعمل الخلطة وتتبل جيداً .
٤ — يقطع العنق من الورقة وتفرد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
٥ — يوضع جزء قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالإصبع .
٦ — يفرش قاع الحلة أو دقية بطبقة من ورق العنب ويرص المحشو بها بنظام ويوضع فوقه السمن .
٧ — يرفع الإناء على النار مدة ٣ دقائق ثم يضاف للحشو قليل من الماء المملح ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف عصير الليمون (يضاف قليل من الماء كلما لزم الحال)
٨ — يغرف فى صحن بنظام أو يقلب من الدقية .
٩ — يقدم ومعه كامخ اللبن الزبادى (صفحة ٣٦٧)

محشو ورق العنب (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو ورق عنب ناعم
½ كيلو لحم ضان مفرى
من ١ : ١½ فنجان أرز

بصلة متوسطة مفرية
ملعقة كبيرة من سمن
قليل من الماء المملح أو الخلاصة

ملعقتان سمن للقاع
ملعقة عصير ليمون
ملح — فلفل

الطريقة :

١ — يجهز ورق العنب بالطريقة السابقة .

٢ — يفرى البصل ويدعك بالملح والفلفل ، ثم يضاف إليه الأرز المغسول والسمن واللحم ويخلط الجميع جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون .

٣ — يحشى ويتمم كالسابق .

ضلمة ورق العنب

المقادير :

½ كيلو ورق عنب	٢ ملعقتا زيت
مقدار من حشو الضلمة (صفحة ٣٤٦)	ملعقة عصير ليمون قليل من الماء المملح

الطريقة : يجهز الورق ويحشى بخلطة الضلمة ويتمم بالطريقة السابقة .

ورق عنب محشو على الطريقة الشامية

المقادير :

مقدار من ورق العنب المحشو (رقم ٢)	١ - ٢ ملعقتا عصير ليمون
١ - ٢ زوج من أكارع ضأن مسلوقة (ص١١٧)	قليل من خلاصة الأكارع (ص١١٧)

الطريقة :

١ — يفصل لحم الأكارع من العظم بقدر المستطاع .

٢ — توضع طبقة من لحم الأكارع ثم يرص فوقها نصف مقدار الحشو .

٣ — توضع طبقة أخرى من لحم الأكارع وتغطى بباقى المحشو .

٤ — ترفع الحلة على نار هادئة ثم يصب فوقها قليل من خلاصة الأكارع .

٥ — تترك حتى تقرب من النضج فيضاف عصير الليمون .

٦ — يغرف المحشو ومعه لحم الأكارع ويقدم ساخناً .

الطاطم المحشوة

المقادير

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملح – فلفل
½ مقدار من الحشو النيء (صفحة ٣٤٥)	قليل من الماء
أو ½ مقدار من حشو الضلمة (صفحة ٣٤٦)	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ – تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ، مع ملاحظة حفظ الغطاء سليما وملتصقاً بها .
٢ – تتبل كل واحدة بقليل من الملح والفلفل وتنكس وتترك مدة عشر دقائق .
٣ – يصفى اللب المستخرج ويستعمل فى عمل الخلطة .
٤ – تحشى الطماطم لمنتصفها وتغطى بالغطاء ثم تلف كل واحدة على حدتها فى ورقة مدهونة بالسمن أو الزيت تبعاً لنوع الخلطة المستعملة .
٥ – ترص فى حلة وتضاف إليها مقدار من الماء المملح وترفع على نار هادئة حتى تنضج
٦ – ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ حرارتها .
٧ – ينزع الورق باحتراس وترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .
٨ – تقدم ساخنة فى حالة حشوها بالخلطة النيئة ، وباردة إن كانت بخلطة الضلمة .

الطماطم المحشوة بالعصاج

المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملعقة سمن – ملح – فلفل
¼ كيلو عصاج بالصنوبر (صفحة ١٤٩)	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ – تعد الطماطم وتتبل وتنكس كالسابق .
٢ – تملأ بالعصاج وتدهن بالسمن .
٣ – ترص فى صينية مدهونة بالسمن وتزج فى فرن متوسط مدة ١٠ – ١٥ دقيقة
٤ – ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الطماطم المحشوة بالعصاج والأرز

المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
⅛ كيلو عصاج (صفحة ١٤٧ أو ١٤٩)	قليل من السمن
٣ ملاعق كبيرة أرز مسلوق	ملح ـ فلفل

الطريقة

١ ـ تجهز الطماطم وتقور وتتبل كالسابق ، تخلط المقادير الأخرى وتتبل .
٢ ـ تملأ الطماطم بالخليط وتدهن بالسمن
٣ ـ ترص فى صيلية مدهونة بالسمن وتزج فى فرن متوسط مدة ١٠ دقائق .
٤ ـ ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الضلمة المنوعة

وتتكون من :

١ ـ خضر منوعة مثل الباذنجان الأسود والأبيض ، والفلفل ، والطماطم ، والكوسة ورق الخس أو العنب أو الكرنب الخ
٢ ـ خلطة الضلمه (صفحة ٢٤٦) ماء مملح ـ زيت فرنساوى .
٣ ـ خضر مقطعة حلقات (جزر . بصل . كرفس) .

الطريقة :

١ ـ تجهز الخضر كل على حسب نوعها وتحشى بالخلطة .
٢ ـ توضع فى طبقات متبادلة مع الخضر المقطعة حلقات ، وتغطى كل طبقة بورقة (أجلاسيه) مدهونة بالزيت .
٣ ـ تحشى الطماطم وتلف كل واحدة على حدة فى ورقة مدهونة وتوضع على السطح
٤ ـ يوضع مقدار الزيت وقليل من الماء المملح .
٥ ـ يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج .
٦ ـ تترك حتى تبرد وترص فى طبق بنظام وذوق سليم وتجمل بالمقدونس .

الكوامخ (السلطات)

تطلق كلمة كوامخ « سلطات » على طبق من الخضر أو الفاكهة النيئة مع قلايا خاص أو شراب (محلول سكرى خفيف) . وقدتقدم الجذور أو الدرنات المطهية ككامخ أيضاً وقد اتجه الرأى العام إلى ضرورة استعمالها لما لها من قيمة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامين والأملاح والماء وكذلك الرائحة القوية اللاذعة تساعد على إفراز العصير المعدى الذى يسهل عملية الهضم .

مركز الكوامخ فى قائمة الطعام

تقدم مع الطعام الساخن والبارد على السواء كصنف على حدته ، ففى الأول تكون بسيطة فى تركيبها وفى تركيب صلصتها ، أما فى الثانى فتكون محتوية على خضر وأصناف أخرى مختلفة ومغذية . ويجب أن تقدم الكامخ وهى باردة طازجة وأن تنسق تنسيقاً جميلا هشا لتبعث على جلب الشهية .

المواد الغذائية الاساسية المكونة للكوامخ

هى الخضر نيئة كانت أو مطبوخة وتكون نوعا واحداً أو عدة أنواع مكونة لصنف واحد . وقد تحتوى السلطات على لحوم وطيور — وسمك ولسان علاوة على الخضر ومنها مايتكون من فواكه مختلفة ، كالموز والتفاح والفراولا والأناناس والكريز الخ ، مكونة مايسمى بسلطة فواكه .

أقسام الكوامخ

للكوامخ أنواع كثيرة ، وتنحصر فى الأقسام الآتية :

١ — الكامخ الانجليزى : وتتكون من الخضر التى فى المواسم والتى تؤكل نيئة ، مثل الخس والجرجير والطماطم والفلفل الأخضر الخ ، ومعها صلصة المايونيز(ص٨٥)

٢ — السلاطة الفرنسية : وتتكون من نوع واحـــد من الخضر مع صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) كسلاطة الخس وسلاطة الفاصوليا الخضراء الخ .

٣ — السلاطة المكونة من الخضر المطهية الباردة : وفيها تسلق الخضر وتترك لتبرد وتعمل منها السلاطة منوعة أو الصنف على حدته ويقدم معها أى نوع من الصلصة كامثل البنجر مع الخس ، وسلاطة البطاطس وفيها يقطع البطاطس المسلوق حلقات ويخلط بصلصة المايونيز أو بالصلصة الفرنسية .

٤ — السلاطة المحبز لنوعه : مثل سلاطة الجمبرى والدجاج واللسان والسمك الخ ، ويقدم معها عادة المايونيز .

٥ — السلاطة الروسى : ويتميز باحتوائه على أنواع شائع أكلها فى روسيا ، مثل اللسان والسالمون والأنشوجا الخ .

٦ — السلاطة الايطالى : وغالباً يحتوى على معكرونة . ويقدم معها صلصة المايونيز

٧ — قوالب السلاطات : وفى هذه الأصناف ترتب الخضر واللحوم والمخللات الخ على حسب الرغبة فى طبقات متبادلة مع الألماظية الشاقة الغير الحلوة ، ثم تترك لتجمد وتقلب ، وتجمل بالجيلى المفروم والخضر .

٨ — سلاطة الفاكهة : وتحتوى على فواكه منوعة نيئة أو ناضجة أو محفوظة على حسب الرغبة ؛ ويقدم معها الشراب المكون من الماء والسكر وقليل من عصير الليمون أو شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها ، وتجمل على حسب الذوق ، وقد تقدم معها الكريمة .

القواعد العامة لتجهيز السلاطات

١ — تستعمل الخضر الطازجة الصغيرة السن ، وتقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها

٢ — تغسل الخضر غسلا جيداً يعتنى بالخضر ذات الأوراق الكثيرة كالخس والجرجير فتفصل أوراقها بعضها عن بعض : وتنقع فى ماء بارد وملح لتحليل الأقذار وإهلاك الحشرات التى قد تكون عالقة بها — تشطف بماء بارد مراراً ثم تصفى

منه وتجفف بفوطة مع المحافظة على سلامة الأوراق ـ ويستحسن تقطيعها على حسب الرغبة باليد بدلا من السكين خوفا من التأثير فى طعمها .

٣ ـ يلاحظ فى سلق الخضر للكوامخ أن تكون متماسكة الأجزاء ثم تقطع باعتناء مكعبات أو أشكال مختلفة على حسب الذوق وهى باردة .

٤ ـ إذا ذبلت الخضر لحفظها بالمنزل مدة قبل استعمالها وجب وضع أعناقها فى ماء بارد لتصحوا أوراقها .

٥ ـ فى عمل كامخ الفاكهة تحضر الفاكهة على حسب نوعها ، ثم تقطع باعتناء إذا كانت كبيرة النوع ـ وإذا كانت من الفاكهة ذات النواة أو البذور وجب نزعها باحتراس ـ ويسلق منها مايحتاج لذلك .

٦ ـ لزخرفة الكوامخ تحجز بعض الأنواع المكونة لها المنظمة ، وتخلط باقى المقادير بالصلصة أو بالشراب ثم تزخرف بالأجزاء المحجوزة .

٧ ـ يجب خلط الصلصة بالكوامخ قبل تقديمها بمدة وجيزة حتى لاتذبل الخضر الخضراء . ويلاحظ ألا تكون كمية الصلصة المستعملة كبيرة حتى لاتؤثر فى طعم الكوامخ أو تضيع بهجتها .

كامخ البطاطس (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو بطاطس	ملء ملعقة شاى من مقدونس مفرى
بصلة متوسطة مفرية	صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)
ملح ـ فلفل أبيض	فصان من الثوم المفرى (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ ـ يسلق البطاطس أو يطهى فى الفرن بقشره ، يقشر ويترك حتى يبرد .

٢ ـ يقطع مكعبات أو حلقات متوسطة السمك .

٣ ـ يدعك البصل المفرى بالملح والفلفل ويغسل جيداً .

٤ ـ يوضع البطاطس والبصل والثوم فى صحن ويتبل بالصلصة الفرنسية ، ثم يرش بالمقدونس المفرى .

كامخ البطاطس (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوقة بصلة متوسطة مفرية	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
¾ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس المسلوق وهو ساخن ، ثم تصب عليه الصلصة الفرنسية ويترك حتى يبرد .

٢ — يقطع مكعبات أو حلقات ويخلط بالبصل المفرى وصلصة المايونيز ، ويرص فى صحن الكامخ ، يرش السطح بالمقدونس .

كامخ البطاطس (رقم ٣)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوقة	¾ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
ملعقة شاى مقدونس مفرى	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس ويترك حتى يبرد فيقطع حلقات .

٢ — يتبل بالملح والفلفل وقليل من صلصة المايونيز .

٣ — يرص فى صحن ويغطى بباقى الصلصة ويجمل بالمقدونس .

كامخ البنجر (رقم ١)

لسلق البنجر : يغسل جيداً ثم يسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح .

لسلق البنجر فى الفرن : وهى أفضل الطرق لاحتفاظ البنجر بلونه الطبيعى .

والطريقة : يغسل البنجر جيداً ثم تلف كل واحدة فى قطعة ورق مدهونة بالسمن . يوضع فى صينية ويزج فى فرن متوسط ويترك حتى ينضج .

مقادير الكامخ : ¼ كيلو بنجر ناضج ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يقشر البنجر ويقطع حلقات رفيعة أو أشكالا زخرفية ويرص فى صحن .
٢ — يتبل بالصلصة الفرنسية — يجمل بالمقدونس المفرى .

كامخ البنجر (رقم ٢)

المقادير : ¼ كيلو بنجر ناضج ، بصلة متوسطة ، صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) ، ملعقة من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يقشر البنجر ويقطع حلقات رفيعة .
٢ — يقطع البصل حلقات رفيعة أو يفرى ناعماً ويدعك بالملح والفلفل ثم يغسل بالماء البارد ويعصر منه .
٣ — يرتب البنجر والبصل بنظام فى صحن ويتبل بالصلصة ثم يجمل بالمقدونس .

كامخ البنجر (رقم ٣)

المقادير : ¼ كيلو بنجر مخلل ⅛ كيلو بصل ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) .

الطريقة :

١ — يقطع البنجر حلقات رفيعة وكذا البصل .
٢ — يوضع بنظام كل من البنجر والبصل فى صحن ويتبل بالصلصة ثم يجمل بالمقدونس

كامخ الطحينة

المقادير :

¼ كيلو طحينة بيضاء	عصير ليمون أو خل	ملعقة كبيرة من زيت سلاطة
ملح — كمون	عدد ٣ فصوص ثوم	قليل من الماء
٣ ملاعق كبيرة من	ملعقة مقدونس مفرى	

الطريقة :

١ — تخلط الطحينة بعصير الليمون أو الخل وتخفق جيداً ، مع إضافة قليل من الماء للحصول على القوام المطلوب . تتبل بالملح والكمون والثوم المفرى .

٢ — يغرف فى صحن وتجمل بالمقدونس وزيت سلاطة .

كامخ الطحينة بالبصل

المقادير :

مقدار من كامخ الطحينة مع الاستغناء عن الثوم	بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات ٣ ملاعق خل ، ملح ، فلفل	ملعقتان من زيت سلاطة مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

١ — يدعك البصل جيداً بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .

٢ — ينقع البصل فى مقدار الخل مدة دقيقة ثم يعصر منه .

٣ — يضاف البصل للكامخ ثم يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى والزيت

كامخ الطحينة بالبصل المخلل

المقادير:

مقدار من كامخ الطحينة مع الاستغناء عن الثوم	مقدونس مفرى للتجميل ملعقتان من زيت سلاطة	٢ بصلة كبيرة مخللة أو مقدار من البصل الصغير المخلل

الطريقة :

١ — يقطع البصل المخلل حلقات رفيعة أو يفرى ، ويترك صحيحاً إن كان صغير .

٢ — يضاف البصل لكامخ الطحينة ويخلط بها جيداً ، ثم يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى والزيت .

كامخ الطحينة بالحمص

المقادير : مقدار من كامخ الطحينة (صفحة ٣٦٤) ¼ كيلو حمص شامى .

الطريقة: ١ - ينقع الحمص مدة ١٢ ساعة أو يسلق . يقشر ويجفف ثم يفرى ناعماً أو يدق
٢ - يغرف الكامخ ويجمل بالمقدونس والزيت .

كامخ الطحينة بالباذنجان

المقادير : كامخ الطحينة (صفحة ٣٦٤) ، ½ – ¾ ك باذنجان رومى مشوى (صفحة ٢٨٠)

الطريقة : ١ - يقشر الباذنجان المشوى ويفرى ناعما .
٢ - يضاف للكامخ ويعاد تتبيلها . يغرف فى صحن الكامخ وتجمل بالمقدونس والزيت .

بابا غنوج

المقادير :

½-¾ك باذنجان رومى مشوى (ص ٢٨٠)	قليل من الماء
٢ بصلة كبيرة مشوية ¼ كيلو طحينة بيضاء	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى ملح - كمون
عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعما	٣ ملاعق كبيرة من زيت سلاطة
٣-٤ ملاعق كبيرة من خل أو عصير ليمون	

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان المشوى وكذا البصل ويفريان ناعما .
٢ — تمزج الطحينة بالليمون أو الخل ثم تخفف بالماء .
٣ — يضاف الثوم والباذنجان والبصل والزيت ويتبل الجميع بالملح والكمون .
٤ — يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى .

كامخ الباذنجان الأسود

المقادير : ½ - ¾ك باذنجان مشوى ، ٣ ملعقة زيت زيتون ، ملعقة عصير ليمون ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان ويقطع قطعا رفيعة .
٢ — يتبل جيداً بالملح والزيت والليمون يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس .

كامخ اللبن الزبادى

المقادير :

كوب لبن زبادى مخمر عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً ملعقة شاى من مقدونس مفرى ، ملح

الطريقة :

١ — يصفى اللبن من الشرش ، يخفق جيداً ثم يضاف إليه الثوم والملح والمقدونس .
٢ — يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس .

كامخ الخيار

المقادير :

كيلو خيار أخضر	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)
عدد ٣ فصوص ثوم مفرى ناعماً . ملح	قليل من النعناع الجاف و الأخضر

الطريقة :

١ - يغسل الخيار ويقشر ويقطع حلقات .
٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويجفف بفوطة نظيفة .
٣ - يمزج بالثوم والنعناع والصلصة الفرنسية - يغرف فى صحن ويقدم .

كامخ اللبن الزبادى بالخيار

المقادير : ½ك خيار - ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى - مقدار من كامخ اللبن الزبادى

الطريقة :

١ - يغسل الخيار ويقطع حلقات رفيعة .
٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويجفف .
٣ - يضاف الخيار لكامخ اللبن الزبادى مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .
٤ - يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس والخيار .

كامخ الإسفاناخ — ينظر الأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .

كامخ الرجلة — كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١).

كامخ الشيكوريا — كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١).

كامخ الفاصوليا الخضراء — كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥).

كامخ الفاصوليا البيضاء — كالفاصوليا البيضاء بالزيت والليمون (صفحة ٣٢٥)

كامخ البازلاء رقم ١ — كالبازلاء بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٩)

كامخ البازلاء (رقم ١)

المقادير :

١/٢ ٣ كيلو بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
بيضتان مسلوقتان جامداً
بنجرتان مسلوقتان ـ ملعقة مقدونس مفرى
صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)

الطريقة :

١ — تتبل البازلاء بالصلصة الفرنسية
٢ — يقطع البنجر حلقات وكذا البيض .
٣ — توضع البازلاء فى الصحن وتجمل بالبيض والمقدونس والبنجر

كامخ القرع

كالقرع بالزيت والليمون (صفحة ٢٧٤) مع إضافة فصين من الثوم المفرى الناعم إذا أريد

كامخ الخرشوف (رقم ١)

الطريقة والمقادير : كالخرشوف بالزيت والليمون (صفحة ٢٦٢)

كامخ الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ خرشوف مسلوق (صفحة ٢٦١)
٢ بطاطس كبيرة مسلوق ـ ٣ جزر مسلوق
٢ ملعقتا بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
١/٢ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة :

١ - تقطع الخضر مكعبات وتتبل بقليل من صلصة المايونيز .
٢ - يحشى الخرشوف بالخضر ويغطى بالصلصة - يجمل بالمقدونس ويقدم على ورق دانتلا .

كامخ الخروف (رقم٣)

المقادير :

عدد ٨ خرشوف مسلوق (ص ٢٦١)	عدد ٣ طماطم جامدة مستدير
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	ملعقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ - يقطع الخرشوف نصفين أو أربعة أقسام .
٢ - تقشر الطماطم وتقطع حلقات .
٣ - يرتب الخرشوف والطماطم فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز - يجمل بالمقدونس

كامخ القنبيط (رقم ١)

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة (ص ٢٦٩)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	بنجرتان مسلوقتان أو مشويتان

الطريقة :

١ - يقطع القنبيط فروعا متوسطة . يقشر البنجر ويقطع حلقات .
٢ - يرتب القنبيط فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز ثم يجمل بالبنجر والمقدونس المفرى

كامخ القنبيط (رقم ٢)

المقادير والطريقة : كالقنبيط بالزيت والليمون (صفحة ٢٧٠) .

كامخ الكرنب

المقادير :

فنجان شاى كرنب مسلوق (ص٢٦٦)	صلصه فرنسية (صفحه ٨٨) .
عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً	حلقات من الطماطم أو الجزر المسلوق أو المخلل

الطريقة :

١ - يصفى الكرنب من ماء السلق . ويخرط رفيعاً .
٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية والثوم . يوضع فى صحن ويجمل بحلقات الطماطم .

كامخ كذلك ألماز : مثل كشك ألماز بالصلصة الفرنسية (صفحة ٣١٤) .

كامخ الخس

المقادير

½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	عدد ٢ من خس سلاطة	للتجميل
أو صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)	عدد ٢ خيارتان ، عدد ٢ طماطمتان	

الطريقة :

١ - يغسل الخس وتفصل أوراقه بعضها عن بعض ، ويحتفظ بالصغير منها صحيحاً بعد تجفيفه بفوطة نظيفة .
٢ - يقطع الخس قطعاً مناسبة ويجفف جيداً ، ثم يخلط بقليل من صلصة المايونيز أو الصلصة الفرنسية .
٣ - ترص أوراق الخس الصحيحه جنباً لجنب حول حافة الطبق .
٤ - يوضع وسطها الخس المقطع والممزوج بالصلصة على شكل هرم ، ويوضع بوسطها قلب الخس الصحيح .
٥ - تجمل بالطماطم والخيار على حسب الذوق .

كامخ البيض (رقم ١)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلوق جامداً	عدد ١ خيار أخضر
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	طماطمتان
عدد ١ خس سلاطة	عدد ٣ من سردين ، إذ أريد

الطريقة :

١ - يسلق البيض ويترك صحيحاً . أو يقطع حلقات أو أنصافا بالطول .
٢ - يرص فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز ، ويجمل بالخضر الخضراء والسردين المنزوع جلده وشوكه ، إذا استعمل .

كامخ البيض (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلوق جامداً	١½ ملعقة شاى من مقدونس مفرى
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	عدد ١ خس لاتوجا ، ١ بنجر ناضج
عدد ٦ قطع خبز مقدد مستدير (توست)	عدد ٦ من خيار مخلل رفيع

الطريقة :

١ - يقطع البيض حلقات غليظة نوعا .
٢ - يخلط مقدار ملعقة شاى من المقدونس المفرى بالمايونيز .
٣ - تفصل أوراق الخس بعضها عن بعض وتغسل جيداً وتجفف بفوطة .
٤ - يرتب الخبز المقدد فى صحن وتغطى الواحدة بطبقة من ورق الخس .
٤ - يوضع قليل من المايونيز على الخس ثم يرص عليها البيض وتجمل بالمقدونس والبنجر والخيار . تكرر العملية إلى أن ينتهى المقدار .

كامخ الطماطم (رقم١)

المقادير عدد ٦ طماطم جامدة مستدير ، مقدار من الجلاصة الفرنسية (صفحة ٨٨) ، ١ ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات . ترتب فى صحن ويضاف إليها الصلصة الفرنسية
٢ — يرش السكاخ بالمقدونس المفرى .

كاخ الطماطم (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة	١ ملعقة مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل
١ - بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص٨٨)

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات .
٢ — يدعك البصل بالملح والفلفل دعكا جيداً ثم يغسل ويعصر من الماء .
٣ — ترتب الطماطم والبصل والمقدونس فى صحن وتتبل بالصلصة الفرنسية .

كاخ الطماطم (رقم ٣)

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامد مستدير	عدد ١ خس ، عدد ١ خيار
١ ملعقة شاى من مقدونس مفرى	عدد ١ بنجر ناضج
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	فلفل أحمر

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتترك صحيحة .
٢ — يغطى الصحن بورق الخس وتوضع عليه الطماطم بنظام ثم تغطى كل واحدة بالمايونيز
٣ — تجمل الطماطم بالمقدونس والبنجر والخيار والفلفل الأحمر على حسب الذوق .

كاخ الطماطم (رقم ٤)

المقادير : عدد ٦ من طماطم صغير مستدير جامد ، عدد ١ خس سلاطة ½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة:

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ويحتفظ بغطائها ملتصقاً بها .
٢ — يملأ بصلصة المايونيز وتقدم مع الخس .

كانخ الطماطم (رقم ٥)

المقادير :

عدد ٦ طماطم جامد
٢ ملعقتا بازلاء مسلوقة ـ خس سلاطة
جزرتان مسلوقتان ومقطعتان مكعبات

٢ بطاطس مسلوق ومقطع مكعبات
مقدار من الصلصة الفرنسية (**صفحة ٨٨**)
أو ½ كوب صلصة مايونيز (**صفحة ٨٥**)

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف وتقور ـ تخلط الخضر بالصلصة .
٢ — تحشى الطماطم بالخضر وتترك بدون غطاء وترص على صحن مفروش بالخس

كانخ الطماطم (رقم ٦)

المقادير والطريقة : كالسابقة فى رقمى ٤ و ٥ ، غير أن الطماطم تقطع نصفين عرضا وتقور ثم تحشى على حسب الطلب .

كامخ الفول المدمس : ينظر باب البقول (صفحة ٢٣٠)

كامخ العدس : « « « (صفحة ٢٣٧)

كانخ السمك

المقادير : ½ كيلو سمك مسلوق (صفحة ٢٠٨) كوب صلصة مايونيز (**صفحة ٨٥**) .

للتجميل : بيض مسلوق جامد جمبرى مسلوق . طماطم وبنجر وخس وخيار مخلل رفيع . زيتون مخلل .

الطريقة :

١ — ينزع جلد السمك وشوكه ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .

٢ — يتبل السمك بقليل من صلصة المايونيز .
٣ — يفرى قليل من الخيار المخلل والخس والبيض ويخلط بالسمك .
٤ — يوضع فى صحن عميق ويغطى السطح بباقى الصلصة ثم يجمل على حسب الرغبة

كانخ الجمبرى

المقادير : كيلو جمبرى مسلوق (صفحة ٢١٠) / ½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
خيارتان . عدد ١ خس سلطة .

الطريقة :

١ — يقشر الجمبرى المسلوق ويتبل بصلصة المايونيز .
٢ — يغسل الخيار ويجفف ثم يقطع رفيعا . يغسل الخس ويجفف ثم يقطع رفيعا .
٣ — يوضع الجمبرى فى صحن على شكل هرمى ويجمل بالخيار والخس .

كانخ السردين

المقادير :

علبة سردين : ½ كوب صلصة مايونيز (ص٨٥) | طماطمتان . خيارتان ، عدد ١ خس سلاطة
بصلة صغيرة مقطعة حلقات رفيعة | ملعقة شاى مقدونس مفرى

المقادير

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات ثم تملح .
٢ — يقشر الخيار . ويقطع مكعبات ويملح ثم يغسل ويجفف .
٣ — يغسل الخس ويجفف ويحتفظ بالأوراق المتوسطة السليمة وتقطع الأوراق الباقية قطعا رفيعة ، ترص الأوراق السليمة فى طبق السلطة جنبا لجنب مكونة فرشة .
٤ — يخلط الطماطم والخيار والخس المقطع بصلصة المايونيز .
٥ — توضع على فرشة الخس بشكل هرمى .
٦ — ينظف السردين من شوكه وعظمه مع الاحتفاظ بشكله الطبيعى .
٧ — يرص السردين على الكانخ السابق بالعرض أو على حسب الرغبة
٨ — يجمل السطح بالمقدونس والبصل .

كاخ الدجاج

يستعمل لهذا الصنف عادة مايتبقى من الدجاج الناضج .

المقادير :

عدد ٦ ½ ملاعق دجاج ناضج مقطع
١ خس سلاطة
بيضتان مسلوقتان جامدتان
ملعقة كبيرة من كرفس أبيض مفرى
ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفرى
½ كوب صلصة مايونيز (ص٨٥)
ملعقة كبيرة من خل
ملح وفلفل أبيض

للتجميل : ورق خس - ١٢ زيتون أسود ـ بيضتان مسلوقتان

الطريقة :

١ — تفصل أوراق الخس وتغسل وتجفف ، ثم تقشر الرأس وتقطع مكعبات .
٢ — يقطع البيض حلقات وتخلط المقادير بعضها ببعض ، وتتبل بالملح والفلفل والخل وتترك مدة ١٠ دقائق .
٣ — يرص ورق الخس جنباً لجنب فى صحن السلاطة .
٤ — يوضع الكاخ المتبل بالخل فى الصحن المعد ويغطى بالمايونيز .
٥ — يجمل السطح بالزيتون الأسود المنزوع النوى والبيض المسلوق والمقطع حسب الرغبة .

كاخ اللحم

مقادير وطريقة عملنا كما فى كاخ الدجاج ، باستعمال اللحم المسلوق أو الرستو البارد بدلاً من الدجاج .

الكاخ الروسى (رقم ١)

المقادير :

جزرتان مسلوقتان (ص ٢٧٧)
½ كيلو بسلة مسلوقة (ص ٢٥٩)
كيلو بطاطس مسلوق (ص ٢٨١)
عدد ٤ أنشوجة
¼ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة (ص ٢٥٥)
عدد ١ لسان ضأن مسلوق (ص ١٢٠)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
عدد ٢ ملعقة خيار مخلل أفرنكى رفيع

الطريقة :

١ — يقطع الجزر والبطاطس مكعبات ، ويخلط جميع الخضر بعضها ببعض .
٢ — تتبل بنصف مقدار الصلصة وتوضع فى صحن عميق . يغطى السطح بباقى الصلصة
٣ — تنظف الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع شرائح .
٤ — يجمل السطح بالخيار المخلل وحلقات اللسان والأنشوجة على حسب الذوق .

الكامخ الروسى (رقم ٢)

المقادير :

½ قنبيطة مسلوقة مقطعة	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
¼ كيلو بازلاء مسلوقة	⅛ كيلو مخللات أفرنجية منوعة (بصل ،
¼ كيلو بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات	جزر ، لفت) علبة تونة أو سالمون

للتجميل : عدد ٨ زيتون محشو ـ بنجرتان ناضجتان ـ عدد ٤ أنشوجة .

الطريقة :

١ — تخلط الخضر بالمخللات وتضاف إليها التونة أو السالمون المقطع .
٢ — يتبل الخليط بقليل من الصلصة .
٣ — يوضع الكامخ فى صحن عميق ويغطى بباقى الصلصة .
٤ — يجمل السطح بالزيتون وحلقات البنجر والأنشوجة على حسب الرغبة .

الكامخ الإيطالى

المقادير :

½١ فنجان معكرونة مقصوصة ناضجة	عدد ٢ من البطاطس المسلوق
جزرتان مسلوقتان	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)
حوالى ½ كيلو فاصوليا مسلوقة	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
بصلة إيطالية مفرية	خس السلاطة .

الطريقة : ١ ـ يقطع الجزر والبطاطس مكعبات متوسطة .

١ - تخلط الخضر بعضها ببعض عدا الخس ، وتتبل بالصلصة الفرنسية وتترك مدة ½ ساعة .

٣ - يغسل ورق الخس ويجفف ويرص جنباً لجنب فى صحن السلاطة .

٤ - توضع فوقه الخضر المتبلة بشكل هرمى . توضع المكرونة حول الخضر .

٥ - يقدم طبق الكامخ ومعه صلصة المايونيز فى القارب الخاص .

قالب الكامخ

المقادير : مثل مقادير الكامخ الروسى رقم ١ أو رقم (صفحة ٣٧٥ و ٣٧٦) .

الطريقة :

١ - يعمل الكامخ بالطريقة السابقة . ويجهز القالب كالآتى :

(ا) يختار قالب غير منقوش ويبلل بالماء .

(ب) يغطى قاعة وجوانبه بمقدار ½ كوب من الألماظية الشاقة الغير الحلوة (ينظر صفحة ٦٤٨) .

(ج) يجمل القاع بقليل من الخضر المستعملة فى الكامخ ويمكن تجميل الجوانب أيضا

(د) توضع طبقة أخرى رفيعة من الألماظية لتثبيت التجميل .

٢ - يوضع الكامخ فى القالب المعد ويترك فى الثلج لحين الاستعمال .

٣ - يغمس القالب فى ماء ساخن نوعا ثم يقلب .

٤ - يجمل القالب الألماظية الشافة المقطعة (حوالى ¼ رطل) أو يجمل بالخضر على حسب الرغبة ، وقد يترك بدون تجميل .

الكامخ الصيفى

الطريقة :

تعمل عادة من الخضر الخضراء الموجودة فى فصل الصيف مثل الطماطم والجرجير والفلفل الأخضر والخيار والخس الخ .

الطريقة

١ - تنظف الخضر وتجهز على حسب نوعها .

٢ — ترص فى صحن بشكل هندسى جميل وتتبل كل طبقة بالملح والفلفل .

٣ — توضع لها الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) قبل تقديمها .

الكانج الصيفى (رقم ١)

المقادير :

¼ ك طماطم مقشرة ومقطعة حلقات
¼ ك بطاطس مسلوق ومقطع حلقات
بصلة كبيرة طليانى مقطعة حلقات
عدد ٣ بيضة مسلوقة جامدا مقطعة حلقات
مقداران من صلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
ملح - فلفل أبيض

ملعقة حلو مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — تتبل الخضر كل على حدة بالملح والفلفل .

٢ — ترص فى الصحن إما على شكل حلقات أو يرص كل قسم على حدة ، على حسب الرغبة .

٣ — تصب فوقها الصلصة الفرنسية وتجمل بالمقدونس المفرى .

الكانج الصيفى (رقم ٢)

المقادير :

بصلة طليانية كبيرة
عدد ٣ من الخيار
٤ من الطماطم الجامد المستدير
مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
ملح - فلفل أبيض
ملء ٢ ملعقة كبيرة
جبن رومى مبشور
عدد ١٢ من الزيتون الأسود

الطريقة :

١ — يغسل الخيار ويجفف ويترك صحيحاً . ثم تقشر نصف الواحدة بالطول ويترك النصف الآخر بدون تقشير ثم يقطع حلقات .

٢ — تغسل الطماطم وتقشر حلقات رفيعة وتتبل بالملح والفلفل .

٣ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة .

٤ — توضع الخضر فى طبقات متبادلة منسقة تنسيقاً جميلا وترش الجبن بين الطبقات

٥ — يتبل الكامخ بالصلصة الفرنسية قبل تقديمها مباشرة وتجمل بالزيتون الأسود .

الكامخ الشتوى

المقادير : تتخذ من الخضر الشتوية مثل القنبيط والبطاطس والبنجر والفاصوليا الجافة والبازلاء والجزر الخ وقد يضاف إليها بعض المخللات والبيض المسلوق الجامد .

الطريقة : تجهز الخضر على حلى حسب نوعها ثم تقطع على أشكال منتظمة وترتب على حسب الذوق ثم تغطى بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) أو صلصة المايونيز (صفحة ٨٥) وأفضلها الأخيرة .

الكامخ الشتوى (رقم ١)

المقادير :

عدد ٣ من جزر أفرنجى مسلوق
بنجرتان مسلوقتان
عدد ٣ خيار أخضر
٣ من بطاطس مسلوق متوسط الحجم

٤ - ٦ من الأنشوجة
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
ملح . فلفل أبيض

الطريقة :

١ - يقشر الجزر والبنجر والخيار الأخضر والبطاطس ، ويقطع كل مكعبات متوسطة الحجم (١ × ١ سم) ثم يتبل بالملح والفلفل . ويترك الخيار المخلل صحيحاً .
٢ - تنظف الأنشوجة وتقطع قطعاً متوسطة وتغسل بالخل .
٣ - ترتب الأصناف فى صحن السلاطة كل على حدة وبذا يتكون ستة أقسام ويجب ملاحظة تناسق الألوان .
٤ - يقبل كل قسم بالصلصة الفرنسية تحدد الأقسام بخيوط رفيعة المقدونس المفرى

الكامخ الشتوى (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٣ من الخرشوف المسلوق (ص ٢٦١)
½ قنبيطه مسلوقة (ص ٢٦٩)
¼ كيلو فاصوليا مسلوقة (ص ٢٥٥)

½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
عدد ١ قلب خس
ملعقة حلو من مقدونس مفرى

عدد ٨ فجل أحمر صغير

١ - يقطع الخرشوف المسلوق أرباعاً والقنبيط فروعاً صغيرة .
٢ - تخلط الخضر بعضها ببعض وتتبل بصلصة المايونيز .
٣ - توضع فى الصحن بشكل بيضاوى مرتفع نوعا من الوسط .
٤ - يرش السطح بالمقدونس المفرى .
٥ - يغسل قلب الخس ويجفف ويقطع رفيعاً جداً ويرش حول الكامخ .
٦ - يشق الفجل ثمانية أقسام ، وبشرط أن تظل متصلة من القاع لتكون على هيئة وردة . ترص وردات الفجل حول الكامخ بغرسها فى الخس

الكامخ الشتوى (رقم ٣)

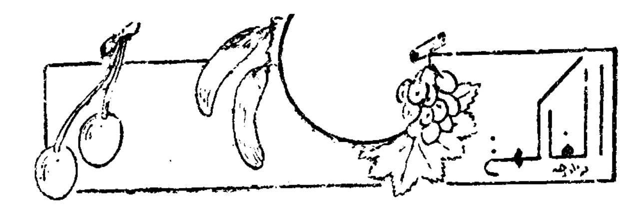
المقادير :

عدد ٤ من جزر أفرنجى مسلوق	عدد ٢ من طماطم جامدة مستديرة
¼ كيلو فاصوليا مسلوقة (صفحة ٢٥٥)	زيتون أخضر مخال محشو
¼ كيلو بطاطس مسلوق	½ ك بازلاء مسلوقة

½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة :

١ - يقطع الجزر والبطاطس مكعبات ويخلط بالفاصوليا مع قليل من صلصة المايونيز
٢ - توضع فى صحن عميق ويغطى سطحها بالصلصة .
٣ - يجمل السطح بوضع حلقات الطماطم على أبعاد وفوقها الزيتون المحشو ، وتوضع البازلاء على هيئة أكوام فى المسافات .



لاتعتبر الفاكهة مورداً لغذاء الإنسان ، لأنها قليلة القيمة الغذائية ، ويتناولها الإنسان لرائحها وطعمها وجمال منظرها . وعلى الرغم من ذلك تجد أن الفاكهة محتوية على جميع العناصر المغذية .

١ — الماء : ويوجد بنسب كبيرة حتى أن بعض الفواكه تعتبر مورداً له

٢ — الكربوهيدرات : وهى موردها الأساسى ، وأهمها السكريات وأشهر أنواعها السكروز والجلوكوز والفركتوز وقليل جداً منها يحتوى على النشا وكلما نضجت الفاكهة كثرت نسبة السكر بها وقلت كمية النشا والأحماض وكثر البكتين .

٣ — المادة الدهنية والبروتينية : توجد فى الفاكهة بنسب قليلة جداً .

٤ — الأملاح المعدنية : وتتوافر بها الأملاح ، وأهمها أملاح البوتاسيوم المتحدة مع الاحماض العضوية . مثل أحماض الطرطريك والسيتريك والماليك ، وهذه لها روائح حمضية طيبة تنتج طعما مقبولا .

٥ — السليولوز : كمية السليولوز بالفاكهة أقل من الكمية التى بالخضر ، وهى تقل تدريجاً فى أثناء مرحلة النضج ،

٦ — الفيتامينات : التى بها هى فيتامين (ج)

٧ — طعم الفاكهة : ينسب طعم الفاكهة إلى الاستيرات والزيوت العطرية التى بها ، وإذا زاد نضج الفاكهة تأكسد مافيهامن الاحماض والسكر ؛ وفقدت الفاكهة طعمها ،

جدول يبين النسب المئوية لتركيب بعض أنواع الفاكهة

الفاكهة	الماء	البروتين	المواد الطيارة	الكربوهيدرات	الرماد	السليلوز	الأحماض
التفاح	٨٢,٥	,٤	,٥	١٢,٥	,٤	٢,	١
الكمثرى	٨٣,٩	,٤	,٦	١١,٥	,٤	٣,١	١
المشمش	٨٥	١١	؟	١٢,٤	,٥	—	١
الخوخ	٨٨,٨	,٥	,٢	٥,٨	,٦	٣,٤	,٧
البرقوق	٧٨,٤	١	—	١٤,٨	٥	٤,٣	.
الشليك	٨٩,١	١	,٥	٦,٣	,٧	٢,٢	من ١-٢,١
العنب	٧٩	١	١	١٥,٥	,٥	٢,٥	,٥
الموز	٧٤	١,٥	,٧	٢٢,٩	,٩	,٢	—
البرتقال	٨٦,٧	,٩	,٦	٨,٧	,٦	١,٥	من ١-٢,٥
الرمان	٧٦,٨	١,٥	١,٣	١٦,٨	,٦	٢,٧	—
الليمون الحلو	٨٩,٣	١	٠,٩	٨,٣	,٥	—	—
البلح الجاف	٢٠,٨	,٤	٢,١	٦٥,٧	١,٥	٥,٥	—
التين الطازج	٧٩,١	١,٥	—	١٨,٨	,٦	—	—
التين الجاف	٢	٥,٥	٦	٦٢,٨	٢,٣	٧,٣	١,٢
القراصيا	٢٦,٤	٢,٤	٨	٦٦,٢	١,٥	—	٢,٧

تأثير الطهى فى الفاكهة

١ — قتل الجراثيم والبكتريا التى قد تكون عالقة بها والمسببة للأمراض المختلفة .
٢ — تليين الألياف (السيليولوز) وبذا يسهل هضمها .
٣ — تحليل الفيتامينات وفقد بعضها بتأثير الحرارة .
٤ — فقد بعض العناصر وأهمها السكريات .
٥ — بعض الفواكه تسبب لبعض الأفراد التهابات جلدية إذا أكلت نيئة كالفراولا والتوت ولمنع ضررها يجب طهيها قبل تناولها .
٦ — تحسين طعم بعض الفاكهة وتحويل بعض موادها إلى مواد أسهل هضما .
٧ — تطهى الفاكهة أحيانا فى شراب مخفف من السكر والماء فتزيد بذلك قيمتها الغذائية .

القواعد العامة لطهى الفاكهة

١ - يختار إناء نظيف أو إناء فخار ذو غطاء .

٢ - يستعمل السكر الناعم ويختلف مقدار كمية الماء المضافة إليه باختلاف الفواكه والأصناف التى تعمل منها فمثلا فى عمل الفاكهة المصفاة تستعمل كمية قليلة من الماء وفى طهى الفاكهة ذات العصارة الكثيرة كالفراولا فكمية الماء المستعملة تكون قليـــلة .

٣ - تطهى الفاكهة على نار هادئة جداً أو فى الفرن .

٤ - يجب أن تحتفظ الفاكهة بشكلها بعد الطهى سواء أكانت مقطعة أو صحيحة أو ذات نواة .

الطرق المستعملة فى طهى الفاكهة الطازجة

١ - تختار الفاكهة الطازجة السليمة وتنظف وتحضر على حسب نوعها .

٢ - يؤخذ لكل ½ ك من الفاكهة من ٣ - ٤ ملاعق سكر كوب ماء ، وقد تقل كمية الماء فى الفواكه الغنية بعصارتها إلى ½ كوب .

٣ . تطهى بإحدى الطرق الآتية :

(أ) توضع جميع المقادير فى الإناء ويوضع على النار الهادئة ، أو تطهى فى الفرن وتترك حتى تنضج .

(ب) يعمل محلول سكرى (بإذابة مقدار السكر فى المقدار المعين من الماء ويغلى على النار مدة ١٠ دقائق) وتوضع الفاكهة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

نقيع (خشاف) التفاح

المقادير :

كيلو تفاح - ¼ ك سكر
ملعقة عصير ليمون
قليل من ماء الورد أو الفانيليا أو قطعة قرفة
أو قرنفل - من ٢½ - ٣ كوب ماء

⅛ ك لوز مقشور أو سودانى
كريمة مخفوقة
وحدات من كريز
العلب أو الكريز المسكر

الطريقة رقم ١ :

١ - يقشر التفاح رفيعاً وإما أن تترك الوحدات صحيحة إن كانت صغيرة أو يقطع نصفين أو أرباعا أو أكثر على حسب حجمها .
٢ - تزال البذور وتوضع فى ماء بارد وعصير ليمون منعا من تغيير لونها .
٣ - يذاب السكر فى ماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق (وقد يصفى بقطعة نسيج إذا احتاج الأمر) .
٤ - ترفع القطع وتوضع فى المحلول السكرى ، كذا القرفة أو القرنفل فى حالة استعماله ويترك على نار هادئة مع نزع الزبد كلما ظهر .
٥ - يترك حتى ينضج مع احتفاظ القطع أو الوحدات بشكلها .
٦ - يرفع الإناء من النار ويضاف ماء الورد أو الفانيليا فى حالة عدم استعمال القرفة أو القرنفل .
٧ - يترك الخشاف حتى يبرد تماما .
٨ - يغرف فى صحن بلور أو صينى أو فضى عميق ويجمل باللوز والكريزة والكريمة المخفوقة على حسب الذوق . يقدم مثلجا .

الطريقة رقم ٢ :

١ - توضع المقادير (عدا ماء الورد أو الفانيليا فى حالة استعمالها) فى إناء ويرفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج أو تطهى فى الفرن .
٢ - يترك حتى يبرد ويجمل ويقدم كالسابق .

خشاف الكمثرى

المقادير والطريقة : كما فى خشاف التفاح (ص ٣٨٣)

خشاف الخوخ

المقادير :

كيلو خوخ ، ٢ كوب ماء
من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر
قليل من ماء الورد
$\frac{1}{2}$ ك لوز مقشور (للتجميل)

الطريقة :

١ — يغسل الخوخ ويقشر رفيعاً ويوضع فى المـــاء المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو يغسل ويترك بدون تقشير على حسب الرغبة .

٢ — يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق مع نزع الزبد ، وقد يصفى المحلول السكرى بقطعة نسيج .

٣ — يوضع الخوخ فى المحلول السكرى ويترك على نار هادئة حتى يتضج ،مع ملاحظة احتفاظ الوحدات بشكلها بقدر المستطاع .

٤ — يرفع الإناء من على النار ثم يضاف ماء الورد ويترك النقيع حتى يبرد تماماً .

٥ — يغرف فى صحن عميق ويجمل باللوز ويقدم مثلجاً .

ملحوظة : يمكن عمله باتباع الطريقة رقم ٢ فى خشاف التفاح (صفحة ٣٨٢) .

خشاف المشمش

المقادير : كيلو مشمش ، ١½ كوب ماء ، ½ كيلو سكر ، ماء ورد .

للتجميل : كريمة مخفوفة ، كريز وفستق ويمكن الاستغناء عنها و عن أحدها .

الطريقة :

١ — يغسل المشمش جيداً وتشق الواحدة نصفين لنزع النواة ، وقد يترك صحيحاً على حسب الرغبة .

٢ — يعمل المحلول السكرى كالسابق ويوضع به المشمش ويترك حتى ينضج على نار هادئة مع نزع الزبد .

٣ — يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماما .

٤ — يغرف فى صحن عميق ويجمل بالكريمة المخفوفة والكريز والفستق ، على حسب الذوق ويقدم مثلجا .

خشاف الشليك

المقادير : كيلو فراولا ـ ٣/٤ كوب ماء ½ـ كيلو سكر ـ كريمة مخفوفة للتجميل .

الطريقة : ١ ـ تغسل الفراولا عدة مرات بالماء البارد باحتراس، تزال الأعناق وتوضع فى مصفاة

٢ — يعمل المحلول السكرى بالسكر والماء . ويترك يغلى مدة ١٠ دقائق ثم ينزع الزبد
٣ — تضاف الفراولا للمحلول السكرى وترفع على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
٤ — ترفع من على النار وتترك حتى تبرد تماما .
٥ — تغرف فى صحن عميق وتجمل بالكريمة المخفوقة وتثلج.

خشاف القرع الاستامبولى

المقادير :

١ ١/٤ كيلو قرع	من ١/٤ - ١/٢ كيلو سكر	فول سودانى مقشور ومفرى
من ١ - ١ ١/٢ كوب ماء	ماء ورد - قشر ليمون	أو مكسرات - كريمة

للتجميل

الطريقة :

١ — يقشر القرع ويقطع مكعبات متساوية كقطع الأناناس .
٢ — يوضع القرع والسكر والماء فى إناء ويرفع على نار هادئة مع نزع الزبد.
٣ — يترك حتى ينضج القرع مع احتفاظ القطع بشكلها .
٤ — يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماما .
٥ — يغرف فى صحن عميق ويجمل بالكريمة والفول السودانى المقشور يقدم مثلجا

خشاف التين

المقادير : كيلو تين ، ٣/٤ كوب ماء ، ١/٤ كيلو سكر ، قشر ليمونة .

الطريقة :

١ — تختار الوحدات الجامدة - تغسل وتقشر .
٢ — توضع جميع المقادير فى إناء وترفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج .
٣ — يرفع الإناء من على النار ويزال قشر الليمون ويترك حتى يبرد .
٤ — يغرف فى صحن عميق ويقدم بارداً .

سلطة الفاكهة

تعمل من الفاكهة الموجودة بالموسم أو المحفوظة أو من كلتيهما مثل :

(رقم١)	رقم (٢)	(رقم٣)	(رقم ٤)
موز	مشمش طازج أو محفوظ	عنب أحمر أو أبيض	مشمش محفوظ
برتقال أو يوسف	فراولا	تفاح	كريز محفوظ
كريز	موز	موز	أناناس محفوظ
مشمش محفوظ	كمثرى	كريز وأناناس	

المقادير : لكل نصف كيلو فاكهة منوعة : ـ حوالى كوب شراب محلول سكرى) .
أو شراب الفاكهة المحفوظة أو كلاهما .

الطريقة :

(أولا) تجهز الفاكهة على حسب نوعها :
ا ـ تقشر وتقطع قطعاً مناسبة كالتفاح والكمثرى والموز .
ب ـ تقشر وتفصص وتنزع بذورها كما فى الموالح .
حـ ـ تنزع النواة والبذور كما فى المشمش والخوخ والعنب والكريز .
د ـ تسلق نصف سلق كما فى التفاح والخوخ والمشمش والكمثرى أحياناً .

(ثانياً) يعمل الشراب من :
كوب ماء ، ¼ كيلو سكر ، ½ ليمونة .
يغلى الماء والسكر على النار مدة ٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون .

(ثالثاً) ا ـ ترتب الفاكهة المستعملة المجهزة بنظام ، مع ملاحظة تنسيق الألوان تنسيقاً حسناً ، ثم يضاف إليها الشراب البارد بنسبة معقولة .
ب ـ توضع فى مكان بارد وتقدم عادة مثلجة .
يمكن تجميلها بالكريمة المخفوقة ، وقد تقدم معها الكريمة على حدة .

سلطة الفاكهة بالطريقة البسيطة

١ ـ ترتب الفاكهة المختارة المجهزة فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر الناعم ٣ ـ ٤ ملاعق سكر لكل ½ كيلو فاكهة ، مع ملاحظة تنسيق الطبقة العليا .
٢ ـ يضاف إليها مقدار ½ كوب من عصير فاكهة مضاف إليه عصير ليمونة أو يستعمل شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها بنفس المقدار .

٣ — تترك فى مكان بارد مدة لاتقل عن الساعة .
٤ - تقدم مثلجة مع الكريمة أو بدونها .

طريقة طهى الفاكهة الجافة

١ - تغسل الفاكهة جيدا وتغطى بالماء (لكل ½ كيلو فاكهة عدد ٤ كوب من الماء) وتترك مدة ١٢ ساعة .
٢ - يضاف إليها السكر بمقدار ملء ٣ - ٤ ملاعق سكر لكل ½ كيلو من ماء النقع .
٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى تنضج .
٤ - إذا أريد استعمال ماء الورد أو الفانيليا فتوضع بعد رفع الإناء من على النار .
٥ - قد يضاف إلى الفاكهة بعض المكسرات والزبيب قبل نضجها بخمس دقائق .

خشاف القراصيا

المقادير :

½ كيلو قراصيا - ⅛ كيلو سكر	٢ ملعقتان كبيرتان من بندق أو صنوبر
عدد ٤ كوب ماء للنقع - ماء ورد	عدد ٢ كوب ماء نقع لعمل المحلول السكرى
٢ ملعقتان كبيرتان من زبيب بناتى	كريمة محفوظة للتجميل ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة :

١ - تغسل الفاكهة جيداً عدة مرات .
٢ - تغطى بمقدار الماء (٤ كوب) وتترك مدة ١٢ ساعة .
٣ - يكال مقدار ٢ كوب من ماء النقع ويضاف إليه السكر ويذاب على نار هادئة .
٤ - تضاف إليه القراصيا وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
٥ - يضاف إليها الزبيب النظيف المغسول والبندق والصنوبر وتترك على النار حتى يتم نضجها .
٦ - ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد وتترك حتى تبرد تماما .
٧ - تغرف فى صحن عميق وتجمل بالكريمة المخفوقة .

خشاف المشمش والمشمش الجاف : يعمل كخشاف القراصيا السابق.

خشاف المشمش الحموى الجاف : كخشاف القراصيا ، ويزداد السكر إلى ½ كيلو لكل كيلو مشمش .

خشاف التين : كخشاف القراصيا ، وينقص مقدار السكر المستعمل حوالى ٣ ملاعق .

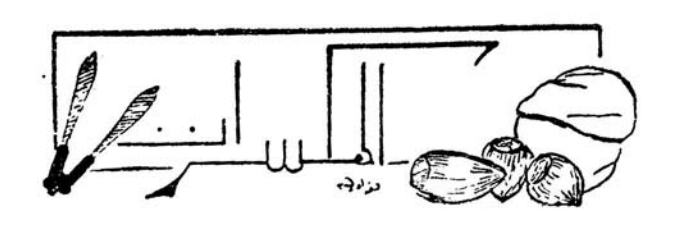
خشاف البلح : كخشاف التين ويستغنى عن المكسرات ويستعمل الزبيب فقط .

خشاف الوشنة : كخشاف القراصيا ، ويزداد مقدار السكر إلى ملء ٤ ملاعق لكل ½ كيلو وشنة .

طريقة طهى الفاكهة المصفاة

١ — تختار الفاكهة اللينة ذات العصارة الغزيرة كالتوت والفراولا الخ .
٢ — تؤخذ لكل ½ كيلو فاكهة ٢ كوب كستردة مغلية (ينظر ص ٦٣٨) .
٣ — تطهى الفاكهة مع الماء والسكر على نار هادئة إلى أن تنضج تماماً ثم تصفى من منخل شعر .

٤ — تخلط الفاكهة بالكستردة ، وقد تستخدم الكريمة بدلا من الكستردة .



يوجد فرق شاسع بين تركيب المكسرات والفواكه ، فالمكسرات ذات قيمة غذائية مرتفعة ، وخصوصاً فى حالتها الجافة ؛ فهى تحتوى إجمالا على :

ماء بنسبة ٤:٥ ٪	مادة دهنية من ٤٠ : ٦٠ ٪
بروتين من١٥ : ٢٠ ٪	مواد كربوهيدراتية من ٩ : ١٢ ٪
سليولوز (ألياف) من ٣ : ٥ ٪	مواد معدنية (رماد) ١ ٪

ومن التركيب السابق يتبين لنا أن نسبة المادة الدهنية التى فى المكسرات كبيرة جداً ولذا فكثيراً ما يستخرج منها مادة دهنية نباتية تعادل فى قيمتها الغذائية المواد الدهنية الحيوانية علاوة على رخص ثمنها .

وارتفاع كمية المادة الدهنية والسيليولوز المتخشب يؤدى إلى عسر هضمها ، على أنه يمكننا التغلب على عسر هضم السيليولوز بالمضغ الجيد والطحن وبطرق الطهى .

القيمة الغذائية للمكسرات

يمكن الحصول على نسب مرتفعة من المواد الدهنية والبروتين بتعاطى كميات قليلة من المكسرات ، ولذا فهى ذات قيمة غذائية كبيرة ؛ فمثلا نسبة المادة الدهنية فى ٩٠ جرام من الجوز المقشور تعادل كمية الدهن ١½ كيلو لحم بقرى غير دسم ، والبروتين الذى فى نفس المقدار من الجوز يعادل البروتين الموجود فى ٧٥ جرام من اللحم .

وأغنى الانواع قيمة غذائية هو (أبو فروة) لانه يحتوى على نسب مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية ، وكذا الدهنية والبروتين .

واللوز يحتوى على كمية كبيرة من المواد الازوتية ، غير أنه فقير جداً فى المواد الكربوهيدراتية ، ولذا يستخدم بكثرة فى عمل نوع من الخبز لغذاء مرضى السكر .

النشويات

تنحصر قيمتها الغذائية فى إمداد الجسم بالحـــرارة ، ويعتبر الأرز والمكرونة من الأصناف الشائع وجودها فى قائمة الطعام اليومية فى بلادنا وفى كثير من البلاد الشرقية كالهند والعجم والشام .

شروط اختيـارها

الأرز : للارز أنواع عدة تختلف فى الثمن باختلاف جودتها ، وأحسنها ماتوافرت فيه الشروط الآتية :

١ — أن تكون حباته صحيحة صافية اللون .

٢ — أن يكون خالياً ما أمكن من المسحوقات والمواد الغريبة كالحصى الخ .

٣ — أن يكون ذا لون طبيعى ، أى غير مصنوع بمواد ملونة .

المكرونة: اشتهر الشعب الايطالى بصناعة المكرونة والتنويع فى أصنافها ، وكانت فى بادىء الأمر تصنع باليد ، ثم انتشرت صناعتها وشاع عملها فى كثير من البلدان الأخرى فاخترعت حينئذ آلات خاصة لعملها والتنويع فى أشكالها .

وقيمتها الغذائية كبيرة ، وتختلف باختلاف المواد المكونة لها ، وأجود أنواعها ما كانت نسبة البيض فيها ظاهرة محسوسة .

وعند شرائها تراعى النقط الآتية :

١ — أن تكون صحيحة حافظة لشكلها المعين ، ولونها مائلا للصفرة .

٢ — أن تكون خالية من الأجسام الغريبة التى تسبح فى تجويفها كالسوس وغيره .

الارز

الأرز المسلوق

المقادير : ١/٢ ١ كوب أرز ، ٢ لتر ماء ، ملعقة كبيرة ملح ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون أو خل أبيض

الطريقة :

١ — ينقى الأرز من الحصى ويغسل عدة مرات بالماء البارد حتى يصفو لون الماء .
٢ — يغلى الماء ويضاف إليه الملح وعصير الليمون أو الخل .
٣ — يوضع الأرز المغسول فى الماء المغلى مع ترك الإناء مكشوفا ، ونزع الزبد (الريم)
٤ — يترك الأرز حتى ينضج ثم يصفى بمصفاة من ماء السلق.
٥ — يشطف بمقدار من الماء الساخن ويترك فى المصفاة لتصفية الماء .
٦ — يجفف باتباع إحدى الطريقتين :

(ا) يوضع الأرز على قطعة نسيج نظيفة ويغطى بأطرافها ؛ ثم يوضع على طبق فوق إناء به ماء ساخن ويترك هكذا لحين استعماله ، مع ملاحظة تقليبه آناً فآنا بشوكة .

(ب) يوضع على صينية مفروشة بورقة نظيفة غير مطبوعة ويزج فى فرن هادىء جداً حتى يجف ويقلب بشوكة آنا فآنا .

٧ — يستعمل هذا النوع للكارى وللكشرى وغيرهما .

الأرز المفلفل (رقم ١)

المقادير : كوب أرز ، ٢ كوبا ماء ساخن ؛ من ١ - ٢ ملعقتى سمن ؛ ملعقة شاى صغيرة من ملح .

الطريقة :

١ — ينقى الأرز من الحصى .
٢ — يقدح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلى .
٣ — يغسل الأرز عدة مرات فى الماء البارد حتى يصفو لون الماء .
٤ — يضاف الأرز للماء المغلى ويترك مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى يتم نضجه .
٥ — يقدم مغروفاً فى صحن بشكل هرمى ، أو يوضع فى قالب ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

الأرز المفلفل (رقم ٢)

المقادير : كالأرز المفلفل رقم ١ .

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ،
٢ - يقدح السمن ويضاف إليه الأرز المغسول ويقلب حتى يسمع له صوت (خشخشة)
٣ - يضاف مقدار الماء بشرط أن يكون ساخناً ويضاف الملح .
٤ - يترك على النار مدة ٧ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
٥ - يقدم ساخنا كما فى رقم ١ .

الأرز المفلفل (رقم ٣)

المقادير : كوب أرز ، كوب ماء ساخن ، من ١ - ٢ ملعقى سمن ، ملح .

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويغسل ثم ينقع فى ماء ساخن مملح مدة ساعة على الأقل .
٢ - يقدح السمن ويضاف إليه كوب الماء الساخن ويترك حتى يغلى .
٣ - يصفى الأرز من ماء النقع ثم يغسل بالماء البارد .
٤ - يضاف إلى الماء المغلى ويتمم كالسابق .

أرز بالطماطم (رقم ١)

المقادير : كوب أرز ، $\frac{3}{4}$ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم ، من ١-٢ ملعقى سمن ، ملح

الطريقة : كالأرز المفلفل العادى رقم ١ أو رقم ٢ بإضافة عصير الطماطم للماء .

أرز بالطماطم (رقم ٢)

المقادير . كوب أرز ، كوب ونصف ماء مغلى ، $\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطم ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ويقلب على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ثم

يضاف إليه مقدار الماء ويتبل بالملح .

٢ - يضاف الأرز المغسول ويتمم كالأرز المفلفل رقم ١ (صفحة ٣٩٢).

الأرز بالكلى

المقادير : أرز مفلفل رقم ٢ (صفحة ٣٩٣)، ٢ كلاوي ضأن محمرتان (صفحة ١٥٦).

الطريقة :

١ - تقطع الكلى شرائح متوسطة فى السمك وترص فى قاع قالب .

٢ - يملأ القالب بالأرز ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

الأرز بالكبد

المقادير: أرز مفلفل رقم ٢(صفحة٣٩٣) ،¼ كيلو كبد محمرة رقم ٣ (صفحة١٥٠) .

الطريقة :كالأرز بالكلى السابق .

الأرز باللحم

المقادير : مقدار من الأرز المفلفل(صفحة ٣٩٢أو٣٩٣) ،½ كيلو كباب حلة (ص١٢٩)

الطريقة : يغرف الأرز المفلفل فى صحن على هيئة مستدير مجوف أو يكبس فى قالب مجوف الوسط ويقلب ، يملأ التجويف بكباب الحلة ويقدم ساخنا .

الأرز بالبازلاء

المقادير :

مقدار من الأرز المفلفل (صفحة٣٩٣)
⅛ كيلو لحم عصاج (صفحة١٤٩) أو
¼ كيلو كبدة محمرة مقطعة (صفحة١٥٠)

¼ - ⅓ كيلو بازلاء سوتيه (صفحة ٢٥٩)
كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)
(ويمكن الاستغناء عنها)

جزرة أفرنجية سوتيه (صفحة ٢٧٨)

الطريقة :

١ ـ تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن .
٢ ـ يوضع العصاج أو الكبد فى قاع قالب .
٣ ـ يكبس خليط الأرز فى القالب فوق طبقة العصاج أو الكبد ويقلب فى صحن
٤ ـ يقدم الأرز ومعه صلصة الطماطم فى القارب الخاص .

الأرز بالشعرية

المقادير : كوب أرز ، عدد ٢ ملعقة شعرية ١½ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ كوبا ماء ساخن ، ملح

الطريقة :

١ ـ يقدح السمن وتحمر فيه الشعرية حتى يصفر لونها ثم ترفع بسرعة من السمن .
٢ ـ يحمر الأرز فى السمن المتخلف حتى يسمع له صوت (خشخشة) .
٣ ـ يضاف للأرز الماء الساخن والملح ويترك حتى يغلى ، فتضاف الشعرية ويقلب الخليط بخفة ، تهدأ الحرارة ويترك حتى تنضج .
٤ ـ يكبس فى قالب ويقلب فى صحن ويقدم .

أرز بالحمـــام

المقادير والطريقة : كما فى الأرز المفلفل (صفحة ٣٩٢ أو ٣٩٣)، باستعمال خلاصة ساق الحمام بدلا من الماء ، يغرف الأرز ويجمل بالحمام المسلوق المحمر المقطع أرباعا .

أرز بالسمان

المقادير : كوب من الأرز المجهز ، ٢ كوبان من خلاصة ساق السمان ، ملعقة سمن ، ملح ، مصطكى ـ حبهان

الطريقة : يعمل الأرز بالطريقة رقم ١ ص ٣٩٢ باستعمال خلاصة السمان ثم يغرف الأرز الناضج ويجمل بالسمان والمقدونس .

طاجن الأرز بالحمام

ذكرت فى باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

طاجن الأرز بالسمان

ذكرت فى باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

الأرز المعمر

المقادير : كوب من من الأرز المجهز ، ٢ كوبا لبن ملعقتا سمن ، ملح .

الطريقة :

١ - يدهن طاجن فخار أو صحن فرن دهناً جيداً بنصف مقدار السمن .
٢ - يوضع الأرز فى الطاجن و يصب فوقه اللبن المتبل بالملح ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج .
٣ - يقدح باقى مقدار السمن ويرش على السطح ويعاد الطاجن للفرن حتى يتم نضجه ويحمر وجهه . يقدم فى الطاجن أو يقلب فى صحن .

أرز معمر بالطيور

المقادير : كالأرز المعمر السابق مضاف إليه طيور مثل الحمام ـ السمان ـ الدجاج الصغير

الطريقة :

١ — تنظف الطيور وتترك صحيحة أو تقطع أنصافا أو أرباعاً على حسب الرغبة .
٢ ـ تتبل الطيور جيداً بالملح والفلفل .
٣ ـ يعد الطاجن كالسابق ويوضع فيه نصف الأرز ثم الطيور المعدة ثم باقى الأرز
٤ ـ يتمم كالأرز المعمر السابق .

أرز الشركسية

المقادير : كوب أرز ، ٤ أكواب من مرق سلق الدجاج ، ملعقة سمن ، ملح ـ مصطكى ـ حبهان .

المقادير :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الحبهان والمصطكى .

٢ — يضاف المرق ويترك حتى يغلى ويتبل .

٣ — يضاف الأرز ويترك على نار هادئة بدون تقليب حتى يمتص الأرز ماءه ويصير أشبه بالعصيدة .

الحاج الأرز الأبيض

المقادير :

كوب أرز	كبد وقونصة الطيور مقطعة	٢ ملعقة صنوبر
٢ كوبا مرق طيور ملعقتا سمن	٢ ملعقتا زبيب بناتى	٢ ملعقتا لوز أو بندق مقشور

الطريقة :

١ — ينقى الصنوبر وتنزع أعناق الزبيب ويغسل ويجفف تماماً

٢ — يقشر اللوز والبندق ويقطع أنصافا أو أرباعا .

٣ — ينقى الأرز ويغسل .

٤ — يقدح السمن ويحمر فيه الكبد والقونصة وتنشل .

٥ — يحمر البندق واللوز فى السمن المتخلف حتى يصفر لونها فيضاف الزبيب والصنوبر ويقلب الخليط حتى يحمر لونه .

٦ — تنشل المكسرات وتصفى من السمن .

٧ — يضاف الأرز ويقلب حتى يسمع له صوت .

٨ — يضاف المرق ويتبل بالملح ويترك حتى يغلى .

٩ — تضاف المكسرات (ويمكن الاحتفاظ بقليل منها لتجميل الوجه) وتقلب بخفة مع الارز وتهدأ الحرارة ويترك الارز حتى ينضج .

١٠ — يغرف فى صحن ويجمل بالكبد والقونصة والمكسرات .

ملحوظة : يقدم هذا النوع من الارز مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى والاوز أو مع ضلع اللحم .

الحاج أرز الداكن (رقم ١)

المقادير :

كمقادير الحاج أرز الابيض (ص ٢٩٧) بزيادة السمن من ٣ - ٤ ملاعق .

الطريقة :

١ — كطريقة الحاج أرز الابيض السابق ، إلا أن الارز يحمر جيداً فى السمن حتى يصير لونه داكن .

٢ — يصفى الارز من السمن الزائد ويترك نحو ملعقة كبيرة فقط .

٣ — يضاف المرق ويتمم كالسابق .

الحاج أرز الداكن (رقم ٢)

المقادير : كمقادير الحاج أرز الداكن ، بإضافة بصلة متوسطة مفرية ناعماً .

الطريقة :

١ — تحمر الكبد والقونصة فى مقدار السمن وتنشل .

٢ — ينظف الزبيب والمكسرات وتحمر كالسابق فى السمن المتخلف وتنشل .

٣ — يحمر الارز فى السمن حتى يحمر جيداً ويصفى من السمن .

٤ — يؤخذ من السمن المتخلف مقدار ملعقة كبيرة وتحمر فيه البصلة المفرية حتى يصير لونها بنيا محمرا .

٥ — يضاف المرق للبصلة ويترك حتى يغلى جيداً .

٦ — يصفى المرق ويكال لتكملة النقص .

٧ — يرفع المرق على النار حتى يغلى فيضاف الارز المحمر ثم المكسرات ويقلب الجميع

٨ — تهدأ النار ويترك حتى ينضج ، يغرف ويجمل بالكبد والقونصة وبعض المكسرات ويستعمل كفرشة للطيور وقطع اللحوم الكبيرة .

بودنج الارز بالجبن

المقادير : ٢ ملعقة كبيرة مسطحة أرز ، ٢ كوب لبن ، ٥ - ٦ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور ، ملح فلفل .

الطريقة :

١ — ينقى الأرز ويغسل ويطهى فى اللبن على نار هادئة حتى ينضج .
٢ — يضاف إليه ٣ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
٣ — يصب الخليط فى صحن فرن مدهون ورش السطح بباقى الجبن .
٤ — يزج فى فرن حار ليحمر السطح .

المعكرونة

طهى المعكرونة

تطهى المعكرونة بالطريقة الآتية :
١ — يغلى مقدار كاف من الماء . تضاف إليه المعكرونة ، كذا الملح .
٢ — يترك الإناء مكشوفاً حتى يتم نضجها ، وتختلف المدة من ٢٠ — ٤٠ دقيقة تبعاً للنوع ، تصفى من ماء السلق وتستعمل .

معكرونة بالزبد على الطريقة الإيطالية

المقادير :

حوالى ½ كيلو معكرونة مسلوقة (كالسابقة)	٦ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى المبشور
٢ — ملعقتان زبد	كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

١ — تصفى المعكرونة من ماء السلق ، يضاف إليها الزبد وهى ساخنة ويحرك بخفة .
٢ — تغرف فى صحن وتقدم للمائدة ومعها الصلصة فى قاربها الخاص والجبن المبشور فى صحن بللور صغير .

المكرونة بالجبن والطماطم

المقادير :

¼ كيلو مكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح ، فلفل أبيض
½ كيلو طماطم	ملعقة زبد أو سمن	ملعقة بقسماط ناعم

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات وتتبل بالملح والفلفل .

٢ — توضع المكرونة فى صحن فرن مدهون على هيئة طبقات متبادلة مع حلقات الطماطم والجبن الرومى ، بشرط أن تكون الطبقة السطحية من الجبن الرومى .

٣ — يرش السطح بالبقسماط الناعم ، وتوزع قطع الزبد على أبعاد على السطح .

٤ — يزج فى فرن حار لتحمر الوجه .

مكرونة بصلصة الطماطم

المقادير :

¼ كيلو مكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح ـ فلفل
٢ ملعقتا سمن	½ كيلو طماطم .	¼ كوب ماء

الطريقة :

١ — يقدح السمن وتضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ، ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .

٢ — تتبل الصلصة بالملح ويضاف إليها المكرونة وتقلب بخفة .

٣ — تعرف فى صحن ويرش السطح بالجبن الرومى ، وقد تقدم الجبن على حدة .

المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن (رقم١)

المقادير :

½ كيلو معكرونة مسلوقة (صفحة ٣٩٩)	ملعقة بقسماط أبيض
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تمزج الجبن الرومى بالصلصة مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة للوجه .

٢ — تخلط المكرونة بصلصة الجبن (ويحتفظ بقليل من الصلصة لتغطية الوجه) وتقلب معها جيداً ، وتتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٣ — يصب الخليط فى صحن فرن مدهون بالسمن .

٤ — يغطى السطح بالصلصة الباقية ويرش بالجبن ثم بالبقسماط .

٥ — توزع قطع الزبد على أبعاد على السطح ، وتزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن (رقم٢)

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو مكرونة مسلوقة (صفحة٣٩٩)	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى من خردل (مستردة)
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح ـ فلفل أبيض
٦-٩ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد وملعقة كبيرة بقسماط

الطريقة : يضاف الخردل (المستردة) للصلصة البيضاء والجبن . تعمل وتتمم كالسابقة .

المكرونة بالصلصة والبيض

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة مسلوقة (صفحة٢٩٩)	ملح ـ فلفل ذرة قرفة
مل٢٠ كوب صلصة بيضاء (صفحة٦٤)	ملعقة سمن ، ٢ ملعقتا فتات خبز
عدد ٣ بيضات كاملة أو ٤ بيضات	$\frac{1}{8}$-$\frac{1}{4}$ كيلو عصاج بالطماطم (ص٤٩)

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة البيضاء ويكون سائلها اللبن فقط ، أو نصف المقدار من لبن والنصف الآخر خلاصة سلق المكرونة .

٢ — تترك الصلصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلاً ويمزج معها جيداً ويعاد تتبيلها .

٣ - تدهن الصينية بالسمن ويوضع بها نصف مقدار المكرونة ثم الصلصة ثم باقى المكرونة ويسوى سطح الصينية جيداً .

٤ - يغطى السطح بالصلصة ثم ترش بالبقسماط ويوزع السمن على السطح .

٥ - تزج فى فرن حار ليحمر الوجه.

المكرونة بالصلصة الاقتصادية

المقادير :

½ كيلو معكرونة مسلوقة (ص ٣٩٩) | ٢ ملعقتا سمن سائح | للتقدم
٣ بيضات ، ملح ، فلفل، ٢ كوب صلصة | صلصة طماطم وجبن رومى مبشور | إذا أريد

الطريقة:

١ - تعمل الصلصة بخلاصة سلق المكرونة بدلا من اللبن .

٢ - تترك الصلصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلا وتقلب الصلصة جيداً تتبل .

٣ - توضع المكرونة المسلوقة فى صينية مدهونة ويسوى سطحها تماماً وتغطى بالصلصة

٤ - تزج فى فرن حار حتى يحمر وجهها .

٥ - يقدم معها عادة الجبن الرومى المبشور وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

المكرونة على الطريقة الفرنسية

المقادير :

½ كيلو معكرونة مسلوقة (ص ٣٩٩) | كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور ملعقة سمن | ½ كوب صلصة طماطم (ص٩٨) ملح فلفل

الطريقة :

١ - تخلط صلصة الطماطم بالصلصة البيضاء ويضاف إليها الجبن الرومى وتتبل .

٢ - تضاف إليها المكرونة وهى ساخنة وتقلب معها .

٣ - تغرف فى صحن بشكل هرمى وتقدم ساخنة .

المعكرونة بالطماطم والعصاج

المقادير :

من ½-⅓ كيلو مكرونة مسلوقة (ص٣٩٩)	⅛-¼ كيلو لحم مفرى .
٢ ملعقة سمن - بصلة متوسطة مفرية	¼ كيلو طماطم . ملح . فلفل .

الطريقة :

١ - يعمل العصاج بالسمن والبصل واللحم المفرى .
٢ - تضاف الطماطم وتترك حتى تنضج فيضاف مقدار من الماء ويترك حتى يغلى .
٣ - يضاف العصاج للمعكرونة المسلوقة ويخاط معها بخفة .
٤ - تغرف فى صحن وتقدم ساخنة .

معكرونة بالطماطم والعصاج فى الفرن

المقادير : كمقادير المعكرونة بالطماطم والعصاج السابقة .

الطريقة :

١ - يوضع نصف المعكرونة فى صينية مدهونة أو صحن فرن وبوسطه العصاج ثم باقى المعكرونة .
٢ - يقدح مقدار ملعقة سمن ويرش على السطح .
٣ - تزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

قالب المعكرونة بالجلاش

المقادير :

⅛ أقة جلاش طازج	مقدار من المعكرونة بالعصاج ص ١٤٩ أو
٣ ملاعق سمن	مقدار من المعكرونة على الطريقة الفرنسية ص٤٠٢

الطريقة :

١ - يدهن قالب (كيك) سادة مستطيل أو صينية متوسطة مستديرة بالسمن .

٢ ـ يغطى قاع وجوانب القالب بالجلاش (يحتفظ ببضع ورقات لتغطية السطح)
وبرش مقدار من السمن السائح بين الطبقات .

٣ ـ توضع المعكرونة فى القالب المعد أو الصينية ، ويغطى السطح بالجلاش بنفس الطريقة . يرش السطح بالسمن وتزج فى فرن حار حتى تحمر الجلاش .

٤ ـ يترك حتى تهدأ الحرارة قليلا ثم يقلب فى صحن ويقدم .

صينية المعكرونة بالبيض والبقسماط

المقادير :

مقدار من المعكرونة بالعصاج والطماطم (ص ٤٠٣)
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور (وقد تستغنى عنها)

٢ بيضتان . ملعقة سمن
٣ ملاعق بقسماط أبيض ناعم، ٢ بيض

الطريقة :

١ ـ تدهن الصينية بالسمن الدافىء دهناً جيداً .

٢ ـ ترص بالبقسماط لتغطية القاع والجوانب تغطية متساوية .

٣ ـ تخفق بيضتان خفيفاً وتصبان فى الصينية على طبقة البقسماط لتغطيتها .

٤ ـ تخفق بيضتان وتخلطان بالمعكرونة ويضاف الجبن المبشور فى حالة استعماله .

٥ ـ يوضع خليط المعكرونة فى الصينية المعدة وتزج فى فرن حار حتّى يحمر الوجه

٦ ـ تترك الصينية لتهدأ نوعا ثم تقلب فى صحن وتقدم .

المعكرونة المفلفلة

المقادير :

½ كيلو معكرونة مقصوصة أو
لسان العصفور أو ترس

٢ ملعقتا سمن
٢ كوب مرق أو ماء . ملح

الطريقة :

١ ـ تحمر المعكرونة فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها ،

٢ — يغلى المرق أو الماء ويضاف للمكرونة المحمرة وتترك حتى تنضج .
٣ — يضاف إليها مقدار آخر من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر ، وهذا يختلف تبعاً لنوع المكرونة .

النقيطـــة

النقيطة عبارة عن خليط أشبه بالكريمة السائلة مكون من :
سائل إما أن يكون لبناً أو ماء أو خليطا منها ، دقيق ، بيض
وقد يدخل فى هذا خليط مواد أخرى مثل الزيت الطيب .

وخليط النقيطة يجب أن يكون خفيفا للغاية ، لذلك وجب حفظه فى مكان متجدد الهواء مدة لا تقل عن عشر دقائق حتى تمتلىء بفقاقيع الهواء ، ثم تترك إن أمكن فى مكان متجدد الهواء مدة ساعة قبل الإستعمال . وفى بعض أنواع النقيطة يضاف بياض البيض المخفوق جامداً وهذا مما يزيد فى خفة خليطها .

وبحرارة الطهى يتمدد الهواء ويعمل على خفة النقيطة ، وتدخل النقيطة فى كثير من الأصناف — حلوة كانت أو غير حلوة — ويختلف مقدار محتوياتها باختلاف نوع النقيطة المطلوب للصنف .

طريقة عمل النقيطة

للنقيطة أنواع عدة ولعملها طريقة عامة هى :
١ — يخلط الملح بالدقيق وينخل .
٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويوضع بها الزيت والبيض فى حالة استعمالها .
٣ — يضاف ثلثا المقدار المعين من السائل مع التحريك المستمر بملعقة خشب حتى يصير قوام المخلوط غليظا وخاليا من أى أثر للدقيق .
٤ — تخفق النقيطة جيداً خفقا مستمراً مدة ٥ — ١٠ دقائق ، حتى تصير خفيفة مملوءة بالهواء .
٥ — تترك مدة لا تقل عن نصف ساعة فى مكان متجدد الهواء .

٦ – يضاف باقى مقدار السائل ويخفق الخليط ثم يستعمل .
٧ – فى حالة استعمال زلال البيض يخفق جيداً حتى يجمد تماماً ثم يضاف للنقيطة قبل الإستعمال مباشرة ويقلب بخفة .

النقيطة الإنجليزية البسيطة		النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١	
(لعمل ألبان كيك وبودنج اليوك شاير)		(لعمل ألبان كيك)	
٣ ملاعق كبيرة دقيق	كوب لبن	٣ ملاعق كبيرة دقيق	حوالى كوب لبن
بيضة	ذرة ملح	بيضتان	ذرة ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقيطة

النقيطة الإقتصادية (رقم ١)

المقادير . ملء ٦ ملاعق كبيرة دقيق – ملعقة شاى مسطحة ملح – ½ ١ كوب ماء أو لبن أو خليط منها .

الطريقة . تتبع بالطريقة العامة لعمل النقيطة ، إلا أنها تخفق مدة أطول ويحسن عملها قبل استعمالها بمدة طويلة .

النقيطة الراقية لعمل ألبان كيك (رقم ٢)

المقادير :

٣ – ملاعق كبيرة دقيق – بيضتان | ٤ ملاعق كبيرة من لبن ، ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقيطة (صفحة ٤٠٥)

النقيطة الفرنسية

وتستعمل لتغطية الأطعمة قبل تحميرها

المقادير :

½ ١ ملعقة كبيرة – دقيق ذرة ملح	بياض بيضة ، ويمكن استعمال الصفار
ملعقة حلو من زيت فرنساوى أو زيتون	¼ كوب ماء دافئ

الطريقة :

١ – تتبع الطريقة العامة لعمل النقيطة (صفحة ٤٠٥)

٢ — يخفق زلال البيض قبل استعمال النقيطة مباشرة حتى يجمد تماما ويضاف للخليط ويقلب بخفة .

سجق بالنقيطة Toad in the bole

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية البسيطة(صفحة ٤٠٥) .

¼ ك سجق ـ ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ - تعمل النقيطة الأنجليزية السابقة وتتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٢ - ويخرم السجق بشوكة ويوضع فى صينية مدهونة ، ويزج فى الفرن مدة ١٠ دقائق أو يشوح .

٣ — يقطع السجق نصفين أو قطعا متوسطة .

٤ — تدهن الصينية أو طبق فرن بالسمن دهنا جيدا ويرص به السجق وتصب عليه النقيطة . يخبز فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

٥ — تقدم ساخنة فتقطع قطعا مناسبة وترص فى طبق أو تقدم بدون تقطيع فى طبق الفرن .

النقيطة بالفتيك

١ — يستبدل بمقدار السجق مقدار من البفتيك المقطع رفيعا جداً .

٢ — يتبل البفتيك بالملح والفلفل . يعمل كالسجق بالنقيطة .

عمل ألبان كيك

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ أو رقم ٢ (صفحة ٤٠٦) سكر مسحوق (بودرة) — ليمون — حوالى ملعقة كبيرة سمن للتحمير .

الطريقة :

١ — تعمل النقيطة بالطريقة العامة (صفحة ٤٠٥) .

٢ — يقدح قليل جداً من السمن فى مقلاة صغيرة نوعا .

٣ — تصب كمية قليلة من النقيطة كافية لتغطية سطح المقلاة فقط (طبقة رفيعة) .

٤ — يحمر السطح السفلى ثم تقلب ليحمر السطح الآخر .

٥ — تقلب على ورقة مرشوشة بالسكر الناعم ويعصر عليها قليل من الليمون وتلف على شكل السيجارة . ترص فى صحن وتجمل بالليمون .

النقيطة بالتفاح

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ (صفحة ٤٠٦)

١/٤ ك فاكهة كالتفاح أو الموز أو المشمش الخ .

الطريقة :

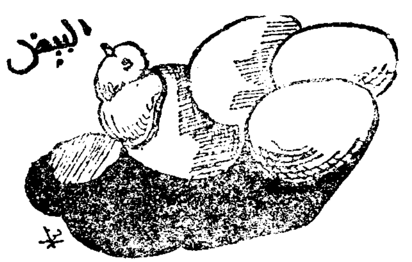
١ — تجهز الفاكهة على حسب نوعها ، يدهن صحن فرن بالسمن .

٢ — توضع الفاكهة بالصحن وتصب فوقها النقيطة . ترج فى فرن حار ٣٠ دقيقة .

البان كيك بالزبيب

المقادير : كمقادير ألبان كيك السابق مضاف إليها قليل من الزبيب البناتى الرفيع .

الطريقة : كالسابقة ويرش قليل من الزبيب على طبقة النقيطة الرفيعة قبل أن يحمر السطح السفلى للبان كيك وتتمم كالسابق .



البيض من أهم المواد الغذائية العضوية ، ويعتبر غذاء كاملا لاحتوائه على جميع المواد اللازمة لجسم الإنسان بكميات وافرة ، ويتكون البيض من ثلاثة أقسام :

١ – القشرة : عبارة عن غلاف جيرى ذى مسام (كربونات الكلسيوم) ملتصق بسطحه الداخلى غشاء رقيق .

٢ – البياض الزلال : هى المادة البروتينية . وتوجد ذائبة بالماء الموجود بالزلال بكثرة ومحصورة فى خلايا صغيرة .

ويتركب زلال البيض من ٨٥٫٧ ٪ ماء ١٢٫٦ ٪ بروتين ٠٫٥٩ ٪ أملاح .

٣ – المح (الصفار) : ويحتوى على المواد الدهنية والبروتينية وأملاح الجير والحديد والفسفور ، وكمية الماء به أقل مما فى البياض ، لذا يعتبر الجزء المغذى فى البيض ويتركب المح من ٥٠٫٩٠ ٪ ماء ، ١٦٫٢ ٪ زلال ، ٣١٫٧٥ ٪ مواد دهنية ١٫٠٩ ٪ أملاح

ويأكل الناس فى حياتهم العامة بيض الدجاج بكميات هائلة ، لأنه طعام مغذ ومولد للحرارة وموافق للضعفاء الذين لايستطيعون أكل كمية كبيرة من الطعام العادى ، حيث أن متوسط وزن البيضة ٦٥ جراما . والمواد الغذائية التى فى عشرين بيضة تعادل القوة الغذائية فى كيلو جرام من اللحم . كما أنه رخيص الثمن ومتيسر الحصول عليه . ولايخفى أن أكل البيض لايخلو

أحياناً من أضرار ناتجة من الميكروبات التى كشفت فيه ، وهى تنشأ فى العادة من الطعام الذى يأكلها لدجاج ، حيث يبحث عادة عن غذائه بين السباخ والمحلات القذرة والمواد البرازية وأحسن البيض ماكان محه نقيا وذلك دليل على أن الدجاجة قد تغذت بالحبوب ، ويخضر لون المح إذا تغذت بالأعشاب ، ويسود إذا تغذت بالحشرات .

فساد البيض

والبيض سريع الفساد لتخلل الهواء المحمل بالبكتريا بدلا من الماء المتبخر ببطء فيخف وزن البيض ويتفاعل حينئذ الهواء مع حامض الكبريتيك الذى فى المح مع أملاح الكبريت القلوية التى تتولد فى الزلال ، وينتج عن هذا التفاعل أيدروجين مكبرت له رائحة كريهة يعرف بها البيض الفاسد .

اختيار البيض

تعرف البيضة الطازجة بخشونة قشرتها ، أو تختبر كالآتى :

الطريقة الاولى : توضع البيضة بين العين ونور الشمس ، فإن وجد بها نقط عكرة وكانت غير صافية اللون دل ذلك على فسادها . وهذه طريقة تجارية يتبعها الفلاحون

الطريقة الثانية : وهذه طريقة منزلية : يذاب جزء من الملح فى عشر أجزاء من الماء (ملعقتان كبيرتان من الملح فى نصف لتر ماء) ويوضع المزيج فى إناء ثم تلقى البيضة فيه فإذا طفت على وجه الماء كانت البيضة فاسدة غير سليمة لاحتوائها على الغاز .

حفظ البيض

يحفظ البيض فى حالة كثرة عدده أو لشحنه لبلاد أخرى ، ويشترط فى ذلك أن يكون البيض طازجا تماما ، وأن يمسح فقط ولا يغسل بتاتاً لئلا تزال الطبقة السطحية الطبيعية المانعة لدخول الهواء .

طرق حفظه

١ — يحفظ فى ثلاجات ، أى فى درجة حرارة منخفضة لا تصلح لنمو البكتريا .

٢ — يحفظ فى صندوق أو وعاء من الخشب وذلك .

(ا) يفرش الصندوق بنشارة خشب أو رمل ناعم أو نخالة أو جبس .

(ب) يوضع البيض فى الصندوق متفرقاً بعضه عن بعض بحيث يكون الطرف المدبب لأسفل .

(ﺟ) يملأ الفراغ من جميع الجهات بإحدى المواد السالفة الذكر .

٣ — (ا) يستحضر إناء من الزنك أو الصفيح مملوء بالماء حل فيه جير مطفأ بنسبة ١ : ١٠ أو بعبارة أخرى لكل لتر من الجير عشر لترات من الماء .

(ب) يوضع البيض فى هذا المزيج فتنسد مسامه فلا ينفذ منها الهواء — وقد شوهد أن طعمه بهذه الطريقة يكون متغيراً إذا أكل على هيئة بيض مضهب (برشت) ، أما إذا كان مقلياً أو استعمل فى أصناف أخرى فلا تغير فى طعمه .

٤ — يوضع البيض فى محلول ملحى بنسبة واحد إلى عشرة ، فيسد الملح مسامه ويمنع الهواء من الدخول .

٥ — يغطى البيض بطبقة من مادة دهنية أو من الشمع تمنع الماء الذى بداخله من التبخر البطىء كما تمنع الهواء من الدخول من مسامه ، وقد شوهد أن أحسن المواد التى يغطى بها البيض زيت بذر الكتان (الحار لأنه أشدها تأثيراً ، وتبقى البيضة مدهونة به أشهر دون تغير وهذه الطريقة أحسن الطرق السابقة وأفضلها .

طهى البيض

يطهى البيض بعدة طرق ؛ ويقدم صنفاً قائما بذاته ، أو مع أصناف ومقادير أخرى ، مكونا أطباقا مغذية . ويطهى البيض :

١ — بقشرة كما فى البيض المسلوق . مضهبا (برشت) أو جامداً .

٢ — بدون القشرة ، كما فى البيض المقلى فى الماء أو السمن أو مطهى على البخار ، كما فى قوالب الحلوى المختلفة مثل الكسترده .

٣ — بيض مربوب رقم ١ (لمزج المح بالبياض) .

(أ) مطهى فى السمن ، كما فى عمل البيض المقرى باللبن (Scrumbled eggs)

(ب) مطهى فى اللبن ، كما فى عمل الكسترده بأنواعها .

(ح) لبيض المربوب يستعمل لتغطية الأطعمة لتحميرها أو لتماسك المقادير بعض

٤ — بيض مربوب رقم ٢ ، وفيه يخفق البيض خفقاً جيداً لتمزيق الخلايا البروتيلية فيملؤها الهواء البارد ويعمل على خفة المزيج، وهذا الهواء يتمدد فى أثناء النضج فيزيد فى خفة الصنف ، كما فى عمل البسكوتات والكعك الأسفنجى والبودنج .

(١) تجارب عملية لبيان الطرق الصحيحة لطهى البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	توضع البيضة فى ماء بارد وترفع لدرجة الغليان وتترك لتغلى دقيقة . تقدم حالا	البياض لزج ولين نوعا، والمح تجمد وسطا وبالتساوى
٢	توضع البيضة فى ماء مغلى وترفع على نار هادئة بشرط ألا يغلى الماء وتترك من ٧ : ٨ دقائق	كالسابقة رقم ١
٣	تغلى البيضة فى ماء مغلى مدة $3\frac{1}{2}$ دقائق	تجمد البياض تماما . أما المح فتجمد خارجة وفى الوسط لينا وذلك لسرعة النضج التى منعت وصول الحرارة لوسط المح
٤	توضع البيضة فى ماء مغلى وتغلى ٢٠ دقيقة ثم تترك لتبرد ببطء	تجمدت البيضة تماما ولوحظ وجود لون أخضر حول المح وهذا ناتج من الفوسفور
٥	تعاد رقم ٤ وتغلى مدة ١٥ دقيقة وتبرد بسرعة	تجمدت البيضة تماما . ولم يظهر أى تغير فى لون المح .
٦	يمزج $\frac{1}{2}$ بيضة مربوبة ، $\frac{1}{4}$ رطل لبن ، ملعقة شاى من سكر وتخبز فى فرن حار	كان المزيج لينا ومتجمدا فى بعض الأجزاء
٧	تعاد التجربة رقم ٦ وتخبز فى فرن متوسط الحراره فى صينية بها ماء .	مزيج ناعم الملمس متماسك الأجزاء وهذه هى الطريقة الصحيحة لعمل الكسترده فى الفرن Baked Custard
٨	تستعمل المقادير السابقة وتوضع فى إناء مدهون وتطهى بالبخار	كونت كسترده وقلبت فى الطبق
٩	تستعمل نفس المقادير وتطهى على حمام مائى مع التقليب المستمر	كونت كسترده سائلة سميكة وتسمى : Bo,led or Cup-Custard

النتيجة العامة

١ – يجب ألا تكون درجة الحرارة قوية ولا سريعة حتى لايتجمد الزلال فيمنع تسرب الحرارة إلى المح .

٢ – فى حالة خلط البيض بطعام آخر يجب ربه أولا ثم خلطه جيداً حتى يتوزع فى الطعام بالتساوى .

٣ – إذا أريد سلق البيض جامداً فيغلى مدة ٣٥ دقيقة ثم يوضع فى ماء بارد مباشرة.

٤ – إذا أريد سلق البيض مضهياً (برشت) فيغلى مدة ٣½ دقيقة .

(٢) تجارب عملية تبين تأثير الحرارة فى البيض

رقم	التجـربة	النتيجة
١	يغلى قليل من الماء به ملح فى مقلاة ثم تكسر البيضة باحتراس وتوضع بها	تجمد الزلال أولا وبسرعة ثم المح وهـذا النوع يسمى Poaching an egg
٢	يقدح سمن بالمقلاة – وتؤخذ قطعتان من الخبز متساويتان فى الحجم والوزن وتغطى إحدها بالبيض المربوب والأخرى تترك – ثم تحمران فى السمن على الوجهين – تنقطعان الموازنة	١ – القطعة المغطاة بالبيض نتيجها حسنة ولم يتسرب السمن داخلهـا لتجمد البيض بالحرارة ٢ – القطعة الغير مغطاه احرت بأكلها وامتصت السمن
٣	توضع كية متساوية من فتات الخبز فى طبقتين بودنج تغطى كلتا هما بكميتين متساويتين من اللبن – تغطى إحـداهما بمح بيضة مربوب ويخبز الاثنان فى فرن متوسط الحرارة	١ – البودنج والبيض تجمد ٢ – البودنج من غير البيض لم يتجمد
	يؤخذ زلال البيض فقط ويرب جيدا بسكين فى مكان بارد .	تكونت رغوة بيضاء جالسة ناتجة من تخلل الهواء فى الخلايا الزلالية

النتيجة العامة

١ – المـاء الساخن يجمد البيض .

٢ – يستعمل البيض غلافاً لحفظ الأطعمه فى أثناء الطهى منعاً من تسرب المـادة الدهنية التى تسبب عسر هضمها .

٣ — يستعمل البيض فى تخانة المواد ، ويعمل على تجمد البودنج .
٤ — يستعمل فى الزخرفة ويعمل على خفة الأصناف .
٥ — يعطى طعماً لذيذاً للأطعمة ويجعلها خفيفة ويزيد من قيمتها الغذائية .

طهى البيض

البيض المسلوق المضهب (برشت)

الطريقة الأولى : يلقى البيض فى ماء مغلى ويغلى من ٣½ - ٤ دقائق على حسب حجم البيضة .

الطريقة الثانية : يلقى البيض فى ماء مغلى ويغطى الإناء ويترك به البيض بعيداً عن النار مدة ٥ - ١٠ دقائق حسب الرغبة .

الطريقة الثالثة : يلقى البيض فى الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ويترك مدة دقيقة بعد الغليان .

البيض المسلوق جامداً

يلقى البيض فى الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة ويترك مدة ١٥ دقيقة وبعدها يترك فى ماء بارد لحين تقشيره .

البيض المسلوق المحمر (مزعلل)

المقادير : ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح — فلفل ، مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البيض المقشر ، ثم يرفع ويرش بالملح والفلفل .
٢ — يرتب فى صحن ويجمل بالمقدونس ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم (ص٩٨) .

البيض بالمايونيز

المقادير : كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً باردة ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يترك البيض صحيحاً أو يقطع أنصافا طولا .
٢ — يرص فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز ويجمل بالمقدونس المفرى .

البيض بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ؛ ٢ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤) ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويقطع حلقات أو أنصافا طولا ويحتفظ بمح (بصفار) بيضتين
٢ — يرتب البيض فى صحن دافىء ويغطى بالصلصة ، ينخل صفار البيض .
٣ — يعمل من المح (الصفار) المنخول قرص الشمس بأشعتها . يقدم الطبق ساخناً

البيض بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً	مثلثات صغيرة من الخبز المحمر
٢ كرب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقشر البيض ، وتشق الواحدة نصفين طولا ويفصل الصفار عن البياض .
٢ — يفرى بياض البيض فريا غليظا .
٣ — تسخن الصلصة ويضاف إليها البيض المفرى وتتبل بالملح والفلفل .
٤ — توضع فى صحن دافىء ويجمل السطح بأنصاف مح البيض والمقدونس المفرى وتوضع مثلثات الخبز حول الطبق .

البيض الاسكندرانى بالطماطم

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً	ملعقتان من سمن	ملح . فلفل بصلة مفرية .
كوب طماطم مصفاة	حوالى $\frac{1}{2}$ كوب ماء	ملعقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يحمر لونه .
٢ — يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج، فيضاف المقدونس والماء وتتبل بالملح والفلفل ، وتترك حتى تغلى مدة دقيقتين .
٣ — يضاف البيض المقشور للطماطم ، ويترك الإناء على نار هادئة مدة ٥ دقائق مع ملاحظة تقليبه بعد منتصف المدة .
٣ — يرفع البيض من الطماطم وتشق الواحدة نصفين طولا أو تترك صحيحة .
٥ — يرص البيض فى صحن وتصب فوقه الطماطم .

ملحوظة : يمكن تقديم البيض والطماطم داخل حلقة من البطاطس المهروك (ص٢٨٢)

البيض بالكارى

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً | فنجان شاى من أرز مسلوق
مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٨)

الطريقة .

١ — تعمل صلصة الكارى وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .
٢ — يقشر البيض ويضاف للصلصة ويترك بها مدة ٥ دقائق .
٣ — ينشل البيض من الصلصة وتقطع الواحدة نصفين طولا .
٤ — يوضع الأرز فى الصحن على هيئة حلقة مجوفة .
٥ — يرص داخل الحلقة وتصب الصلصة عليه أو حول الأرز .

بيض بالأنشوجة (رقم ١)

المقادير :

عدد ٢ بيضتان مسلوقتان جامداً | ملعقة شاى من روح الأنشوجة(*) .
ملعقة حلو زبد . فلفل أحمر | قليل من اللون الأحمر (إذا احتاج الأمر)

(*) تشترى فى زجاجات من محلات البقالة

الطريقة :

١ — يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف ليساعد على سهولة الارتكاز .
٢ — ينزع المح ويمرر خلال منخل سلك ، أو يدهك جيداً ، ثم تضاف إليه المقادير الأخرى ويدهك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
٣ — يوضع الخليط فى كيس من الورق أو النسيج به قمع بشكل وردة .
٤ — يضغط الخليط على هيئة وردة داخل أنصاف بياض البيض .
٥ — توضع كل واحدة على حلقة من الطماطم أو الخيار أو البنجر الناضج .

بيض بالأنشوجة (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً	عدد ٢ من الأنشوجة المملحة
ملعقة حلو زبد	فلفل أحمر — قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

١ — يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً وينزع المح ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف كالسابق .
٢ — تمسح الأنشوجة جيداً ويزال منها الشوك وتسحق ويضاف إليها الزبد ومح البيض ويدعك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
٣ — يتبل الخليط ويمرر خلال منخل سلك .
٤ — يلون على حسب الرغبة بشرط أن يكون لون المزيج فاتحاً .
٥ — يضغط الخليط كالسابق على أنصاف بياض البيض .
٦ — يقدم على حلقات من الطماطم أو الخيار أو البنجر .

بيض بالكريمة (رقم ١)

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ، ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى ناعماً . قليل من الملح .

الطريقة :

١ — يقشر البيض وتشق الواحدة نصفين عرضاً ويزال المح ويقطع جزء صغير من من أسفل كل نصف ليسهل ارتكازه .

٢ — يمرر ح البيض خلال منخل سلك .

٣ — تضاف الكريمة المخفوقة لمح البيض وكذا المقدونس .

٤ — تملأ أنصاف البيض بالخليط على شكل وردة .

٥ — تقدم على طبقة من كامخ الخضر أو على حلقات من الطماطم أو البنجر الناضج

بيض بالكريمة (رقم ٢)

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ١½ ملعقة كبيرة زبد ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ملح — فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويشق الواحدة نصفين طولا .

٢ — ينزع المح وينخل بمنخل سلك ثم يخلط ويدعك جيداً .

٣ — تضاف الكريمة المخفوقة والملح والفلفل .

٤ — يوضع الخليط فى كيس ذى بلبلة منقوشة .

٥ — يملأ بياض البيض بالخليط ثم يضم كل نصفين معاً لتكوين بيضة كاملة .

٦ — ينقش مكان الالتصاق بوردات صغيرة من الخليط .

٧ — تعمل فرشة من كامخ الخضر ويجمل سطحها بالبيض المحشو المنقوش .

بيض محشو بالمايونيز

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتا حلو صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) ¼ ملعقة شاى من مقدونس مفرى .

الطريقة :

يعمل مثل البيض بالكريمة رقم ١ باستبدال الكريمة بصلصة المايونيز .

البيض المسلوق بدون قشر

½ البيض المسلوق فى الماء بدون قشر Poached Eggs

المقادير : كوب ماء مغلى مضاف إليه ½ ملعقة شاى من خل أو عصير ليمون — ملح

الطريقة :

١ — تكسر البيضة فى فنجان باحتراس .

٢ — يحرك الماء حركة دورية وتصب البيضة باحتراس وتساوى أطرافها لتأخذ شكلا مستديراً وتترك من ٢ — ٣ دقائق ، ترفع باحتراس بمقصوصة وتصفى من الماء .

٣ — توضع على خبز مقدد (توست) مستدير مدهون بالزبد وتقدم ساخنة .

ملحوظة : يوجد إناء خاص لسلق البيض فى الماء بدون قشر . وهو معد بأربع حلقات من المعدن . ولاستعماله يوضع به الماء المملح المضاف إليه الخل أو عصير الليمون ثم يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة ويصب فى الحلقات المعدة ويترك من ٢ — ٣ دقائق . يرفع البيض ويتمم كالسابق .

البيض المسلوق فى اللبن بدون قشر

المقادير والطريقة : مثل البيض المسلوق فى الماء بدون قشر ، ويستبدل بالماء اللبن ويستغنى عن عصير الليمون أو الخل .

البيض المسلوق فى الطماطم بدون قشر

الطريقة : كالبيض المسلوق فى اللبن بدون قشر . ويستبدل مقدار اللبن بمقدار من صلصة الطماطم الخفيفة (صفحة ٩٨) .

البيض المسلوق بدون قشر بالأسفاناخ

المقادير : عدد ٤ بيضات ، ½ كوب ماء مغلى — ملح ، ¼ ملعقة شاى من عصير ليمون ½ ك اسفاناخ بيوريه (صفحة ٢٩٣) .

الطريقة :

١ — يعمل الأسفاناخ البيوريه ويتبل ويفرد فى الصحن المعد .

٢ — يسلق البيض بدون قشر فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير الليمون (واحدة فواحدة) كما فى (صفحة ٤١٩) ، ويوضع فوق الأسفاناخ البيوريه

٣ — يقدم تواً للمائدة وهو ساخن .

البيض المسلوق بدون قشر بالجبن الرومى

المقادير :

١ — يعمل عدد من البيض المسلوق بدون قشر فى الماء ، ويوضع على حلقات من الخبز المقدد المدهون .

٢ — يعمل الخليط الآتى : ملعقة حلو زبد — ملعقة كبيرة من لبن ، ملء عدد ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور ، ½ ملعقة شاى من مسحوق الخردل . قليل من الفلفل الأحمر ، ملح .

الطريقة :

١ — يسيح السمن ويضاف إليه الجبن الرومى واللبن والتوابل ، ويقلب الخليط جيداً على نار هادئة حتى يغلظ قوامه .

٢ — يغطى البيض بخليط الجبن السابق وهو ساخن ويجمل بالمقدونس ويقدم فى الحال .

البيض المسلوق بدون قشر فى المحار

المقادير :

عدد ٤ بيضات كبيرة ملعقة سمن	ملء ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
½ك أسفاناخ بيوريه (ص ٢٩٣)	كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤)

١ — تدهن عدد ٤ من المحار بالسمن الدفىء ، ويوضع بكل طبقة من الأسفاناخ

٢ — يوضع على طبقة الأسفاناخ بيضة مسلوقة فى الماء بدون قشر (صفحة ٤١٩)

٣ — يغطى البيض بطبقة من الصلصة البيضاء .

٤ — يرش الجبن الرومى على السطح وتزج فى فرن حار ليحمر الوجه ثم تقدم فى الحال .

بيض مفرى على الطريقة الأفرنجية Scrambled eggs

يؤخذ لكل عدد ١ بيضة المقادير الآتية :

قطعة زبد فى حجم عين الجمل	فلفل أبيض — ملح
أو ملعقة مسطحة سمن نباتى	خبز محمر أو مقدد (توست)
ملعقة كبيرة من لبن	مربع أو مستدير مدهون بالزبد

(للتقديم)

الطريقة :

١ — يكسر البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويمزج الجميع معاً .

٢ — يسيح الزبد أو السمن ويضاف إليه الخليط ويقلب بسرعة على نار هادئة ويتزع الأناء بعيداً عن النار عندما يتجمد الخليط قليلا .

٣ — يوضع البيض المفرى على الخبز المعد ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

بيض مفرى اسكندرانى (شكشوكة)

المقادير :

عدد ٦ بيضات	ملعقتا سمن
كوب طماطم مصفاة	ملح ، فلفل ؛ ½ كوب ماء
بصلة متوسطة مفرية	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونه .

٢ — يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف المقدونس والماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .

٣ — يخفق البيض جيداً ويضاف للطماطم ويقلب الخليط ببطء وباستمرار ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق .

٤ — يغرف فى صحن ويقدم ساخنا .

البيض المقلى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويكسر البيض واحدة واحدة ، فى فنجان

٢ — تلقى البيضة فى السمن باحتراس وتساوى أطرافها بملعقة لتأخذ شكلا مستديراً

٣ — تترك دقيقتين ثم ترفع واحدة بعد الأخرى بمقصوصة .

٤ — رص فى الطبق بنظام ويجمل بالمقدونس ، أو يوضع على خبز مقدد (توست) ويقدم ساخنا ؛ أو يقدم على توست مدهون بخليط من الزبد ومعجون الأنشوجة.

البيض بالبسطرمة (رقم ١)

١ — تقلى البسطرمة فى قليل من السمن وتفرد فى الصحن

٢ — يكسر فوقها البيض بعناية واحدة فواحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل .

٣ — يعاد الصحن على النار مدة دقيقتين أو ثلاث .

٤ — يقدم البيض فى الصحن نفسه بعد لفه بورقة ، أو يرفع البيض باحتراس ويترتب فى صحن .

البيض بالبسطرمة (رقم ٢)

١ — تقلى البسطرمة خفيفاً وترفع ويرتب فى صحن على حسب الرغبة .

٢ — يقلى البيض واحدة بعد الأخرى كما فى البيض المقلى السابق ، ويرفع باحتراس ويوضع بجانب البسطرمة ، يتبل البيض بالملح والفلفل ويقدم .

بيض مقلى بالسجق للسجق (رقم ١)

المقادير : $\frac{1}{8}$ ك سجق ، ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٤ — ٥ بيضات ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يقطع السجق قطعاً صغيرة نوعا ويحمر فى السمن المقدوح نصف تحمير .

٢ — يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل .

٣ — يترك على النار حتى يجمد بياض البيض ويقدم للمائدة وهو ساخن .

بيض مقلى بالسجق (رقم ٢)

المقادير: كمقادير السجق بالبيض السابقة .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه السجق المقطع ويرفع .
٢ — يقلى البيض فى السمن المتخلف كما فى البيض المقلى (ص٤٢٢) ويرفع باحتراس
٣ — يوضع البيض المقلى والسجق بنظام فى صحن دافىء ويقدم .

بيض مقلى بالعصاج

المقادير : ملعقتان من عصاج عادى أو بالطماطم (ص ١٤٩) ، عدد ٤ — ٥ بيضات .
ملح وفلفل ، ملعقة صغيرة من سمن .

الطريقة :

١ — يضاف السمن للعصاج ويرفع على النار حتى يسخن تماماً .
٢ — يكسر فوقه البيض واحدة بعد الأخرى بعد التحقق من سلامته .
٣ — يرش البيض بقليل من الملح والفلفل ويعاد الصحن على النار حتى يجمد بياض البيض . يلف الصحن بورقة أو فوطة ويقدم للمائدة .

ملحوظة : يطهى البيض بالعصاج كالآتى :
١ — يوضع العصاج الساخن فى طبق الفرن الخاص ويساوى سطحه .
٢ — يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة ويرش بالملح والفلفل وبقليل من السمن المقدوح ويزج فى فرن حتى يجمد البياض ويقدم المائدة .

بيض مقلى بالفول المدمس (رقم ١)

المقادير ٤ — ٦ بيضات ، عدد ٦ ملاعق كبيرة من فول مدمس ، ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح فلفل .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الفول ويقلب معه على النار مدة ٣ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل .

٢ — يكسر البيض فوقه واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل

٣ — يعاد الصحن على النار حتى ينضج البيض ، يقدم بعد لفة بورقة مشرشرة الطرف

بيض مقلى بالفول المدمس المقصص (رقم ١)

المقادير : كمقدار البيض المقلى بالفول المدمس (رقم ١) .

الطريقة : ينزع قشر الفول ثم تتبع طريقة البيض بالفول (رقم ١)

بيض مقلى بالفول المدمس (رقم ٣)

المقادير : كمقادير البيض المقلى بالفول (رقم ١) بإضافة بصلة متوسطة مفرية .

الطريقة :

١ — تحمر البصلة فى السمن حتى تصفر ويضاف إليها الفول ويقلب الخليط مدة دقيقتين ويرفع من على النار .

٢ — يوضع فى صحن فرن مدهون على هيئة طبقة متساوية .

٣ — يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة فوق الفول ويرش بالملح والفلفل .

٤ — تزج فى فرن متوسط حتى يحمر بياض البيض نوعا . يقدم ساخنا .

أقراص البيض (رقم ١)

المقادير

عدد ٤ بيضات	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
بصلة صغيرة مفرية — ملح — فلفل	عدد ٣ ملاعق زيت فرنساوى للتحمير

الطريقة :

١ — يدعك البصل بالملح والفلفل ثم يضاف البيض .

٢ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه المقدونس المفرى .

٣ — يقدح الزيت فى طاسة ويصب بها ربع مقدار الخليط ويترك حتى يحمر السطح السفلى للقرص ويقلب القرص لتحمير الجهة الثانية ثم يرفع من الزيت .

٤ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . ترص الأقراص فى صحن وتجمل بالمقدونس

أقراص البيض (رقم ١)

المقادير :

٤ بيضات . ملح وفلفل	٣ فصوص ثوم ½ ملعقة شاى من كمون ناعم
ملعقة حلو من بقسماط	٤ ملاعق زيت فرنساوى للتحمير

الطريقة :

١ — يدق الثوم ناعما ثم يضاف إليه الكمون .

٢ — يخفق البيض قليلا ثم يضاف إليه خليط الثوم والكمون وكذا البقسماط .

٣ — يتبل بالملح والفلفل ويخفق قليلا . يقدح الزيت فى طاسة .

٤ — يصب بها نصف مقدار الخليط . يحمر القرص من جهتيه ويرفع من الزيت .

٥ — تكرر العملية مرة أخرى لعمل قرص آخر . توضع فى صحن وتجمل بالمقدونس.

بيض اسكتلندى (رقم ١) Scotch Eggs

المقادير :

٤ — بيضات مسلوقة جامداً	بيض وبقسماط للتغطية ، سمن غزير للتحمير
¼ كيلو لحم سجق أفرنجى بقرى ناعم	ملعقة حلو من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويغطى سطحه بقليل من الدقيق المتبل .

٢ — ينزع غشاء السجق الجلدى ويعجن اللحم جيداً ويقسم أربعة أقسام .

٣ — تغطى كل بيضة بقطعة من لحم السجق ويساوى عليها اللحم جيداً وتبط الأطراف لسهولة الارتكاز . تغطى بالبيض ثم بالبقسماط .

٤ — تحمر فى السمن وترفع منه وتترك لتبرد نوعا فتشق نصفين عرضا .

التقديم (ا) يقدم ساخناً كالآتى .

يوضع كل نصف على قطعة مستديرة من الخبز المحمر أو المقدد المدهون بالزبد ويصب حول الطبق قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقى فى القارب الخاص .

(ب) يقدم بارداً كالآتى :

١ — يوضع كل نصف على حلقة من الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكامخ الخضر الممزوج بالصلصة الفرنسية (ص ٢٣٧)

٢ — أو يوضع كل نصف على حلقة الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكامخ الخس بالمايونيز (ص ٢٧٧)

بيض اسكتلندى (رقم ٢)

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامداً	ملعقة حلو من دقيق متبل	بيض وبقساط للتغطية
⅛ كيلو لحم سجق أفرنجى بقرى	ملح فلفل - جوزة الطيب	سمن غزير للتحمير
ناعم ⅛ كيلو لحم مفرى ناعماً	عصير بصلة صغيرة	

الطريقة :

١ — يقشر البيض باحتراس ويغطى بقليل من الدقيق المتبل .

٢ — يفرى اللحم ناعماً مرتين أو ثلاثا وقد يدق بالهاون ثم يتبل بعصير البصل والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٣ — يضاف خليط اللحم إلى السجق ويعجن الخليط جيداً جداً .

٤ — يقسم الخليط أربعة أقسام .

٥ — يغطى البيض المتبل باللحم ويساوى السطح تماما وتبط الأطراف .

٦ — يغطى بالبيض والبقساط ويحمر تحميراً غزيراً .

٧ — يرفع من السمن ويبرد نوعا . تقطع الواحدة نصفين عرضا .

التقديم : يقدم ساخنا أو بارداً كما فى البيض الأسكتلندى (رقم ١) ص ٤٢٥) .

أقراص البيض بالخضر

المقادير :

٦ بيضات ، ملح — فلفل ،ملعقة سمن	بصلة صغيرة مفرية ، ١ من الطماطم المتوسطة
١ من البطاطس المسلوق (ص٢٨١)	معلقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يكسر البيض ويخفق قليلا .
٢ — تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ويفرى البطاطس .
٣ — يحمر البصل فى السمن ثم تضاف إليه الطماطم والمقدونس والبطاطس وتحمر قليلا ثم ترفع من على النار وتترك لتبرد نوعاً ثم تضاف للبيض .
٤ — يقدح قدر بسيط من السمن فى مقلاة ويصب بها مقدار فنجان قهوة من الخليط ليكون قرصاً وعند مايحمر السطح السفلى يقلب على الوجه الآخر .
٥ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
٦ — ترص الأقراص فى صحن ويجمل بالمقدونس .

ضلع البيـــض Egg Cutlets

المقادير : ٤ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح ، بيضتين ½ كوب صلصة بيضاء غليظة (باناذا صفحة ٦٤) ملح ـ فلفل أحمر ـ جوزة الطيب .

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويفرى بالسكين .
٢ — تعمل الصلصة الغليظة ويضاف إليها البيض المفرى والتوابل .
٣ — يضاف مع البيض ويعاد تسخين الخليط على نار هادئة .
٤ — يبسط الخليط فى طبق مبلل حتى يبرد .
٥ — يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع .
٦ — تغطى القطع بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل ثم بالبيض وبالبقسماط .
٧ — تحمر فى السمن الغزير وترفع وتصفى على ورقة ويوضع بالطرف المدبب للقطع ورق مقدونس يمثل عظمة الضلع .

التقديم :

١ — يقدم ساخناً ومعه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) ، أو يقدم على طبقـــة من الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) .

كرات البيض

الطريقة :

١ — يعمل خليط ضلع البيض السابق ويشكل على هيئة كرات .
٢ — تغطى الكرات بالدقيق المتبل ثم بالبيض والبقساط وتحمر فى السمن الغزير .
٣ — تقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص (ص ٩٨)

(العجلة الأملت)

العجة أو (Omelettes) من الأصناف المغذية السهلة التحضير السريعة النضج والعنصر الأساسى فى العجة هو البيض ، وقد تستعمل معه بعض المواد الغذائية التى بالمنزل لتزيد فى قيمته الغذائية ولتنويعه ، وللأملت ثلاثه أنواع شائعة .

٢ — فرنسى ٢ — إنجليزى ٣ — مصرى

النوع الأول

الأملت الفرنسية

المقادير :

٤ ـ بيضات	ملعقة شاى ماء لكل بيضة (تجعل العجة
ملح ـ فلفل	خفيفة)أو ملعقة شاى من لبن أو قشدة
ملعقة حلو من سمن	(تزيد فى القيمة الغذائية)

الطريقة :

١ — يكسر المقدار المعين من البيض فى سلطانية ، ويضاف إليه الماء أو اللبن أو

الكريمة والملح والفلفل ، ويقلب الخليط بشوكة حتى يمزج المح بالبياض .

٢ — يوضع فى مقلاة مقدار السمن ويترك على النار حتى يسيل السمن ويسخن قليــــلا بشرط ألا يقدح .

٣ — يصب الخليط فى مقلاة وهى على النار وعندما يبدأ البيض فى التجمد يعمل فى السطح العلوى للعجة بضعة شقوق بطرف السكين لتسمح للسائل أن يمر خلالها ويستمر على ذلك حتى تتجمد قليلا .

٤ — ترفع المقلاة بعيداً عن النار ويطوى الطرف السفلى للعجة (القريب من اليد) نحو الوسط باحتراس وبعدها يطوى الطرف العلوى كذلك .

٥ — ترفع المقلاة على النار ثانياً حتى يحمر السطح السفلى وبعدها تقلب فى طبق وتقدم للمائدة فى الحال .

ملحوظة : هذا النوع من العجة (الأملت) بسيط ويقدم عادة فى الفطور ، على أنه يمكننا التنويع لإنتاج عدة أصناف أخرى . وهذا التنويع له طريقتان :

الطريقة الاولى: التنويع بإضافة مواد الطعام إلى البيض وهو نىء .

الطريقة الثانية : التنويع بحشو العجة قبل أن تطوى .

والأصناف الناتجة من ذلك التنويع مغذية جداً ولا تقدم عادة فى الفطور ، بل تقدم وقت الغذاء أو العشاء .

أولا : الأصناف الناتجة من اضافة مواد الطعام للبيض وهو نىء

العجة (الأملت) بالجبن الرومى

المقادير والطريقة : يضاف مقدار ملعقتين من الجبن الرومى المبشور على البيض وهو نىء ومعها مقدار ملعقتين من الكريمة الدائبة أو اللبن بدلا من الماء وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (ص ٤٢٨)

العجة بالجبن الرومى والطماطم

يضاف الجبن الرومى للمقدار السابق وتحل صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) محل الكريمة أو اللبن وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (صفحة ٤٢٨) .

العجة بالفلفل الأخضر الحلو

يضاف الفلفل الأخضر الحلو المقطع رفيعاً بمقدار ملعقتين لكل ٦ بيضات وتعمل العجة الفرنسية السابقة (٤٢٨)

العجة بالبطاطس

يضاف مقدار ٤ ملاعق بطاطس مقطع قطعاً صغيرة ومحمرة قليلا فى السمن على البيض وهو نىء وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (صفحة ٤٢٨)

العجة بالعصاج

يضاف مقدار ملعقتين من العصاج بالطماطم (ص ١٤٩) وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (صفحة ٤٢٨)

ثانيا : الاصناف الناتجة من حشو العجة قبل أن تطوى

العجة المحشوة بالعصاج

مثل العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨) ويفرد فى وسطها مقدار من العصاج (١٤٩) ثم تطوى ويحمر سطحها السفلى وتقاب فى طبق وتقدم للمائدة فى الحال .

العجة المحشوة بالكبد والكلاوى

يستعاض بالعصاج الكبد والكلاوى الناضجة المقطعة قطعا صغيرة وتتم كالسابقة

العجة المحشوة بالبصل والطماطم

الطريقة :

٢ — يفرى البصل رفيعا ويحمر فى السمن ويضاف إليه قليل من عصير الطماطم والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٢ — يفرد وسط العجة الفرنسية وتطوى ويحمر سطحها السفلى وتقاب فى طبق وتجمل بالمقدونس وتقدم للمائدة .

العجة المحشوة بلحم الطيور المفرى

الطريقة : يفرى لحم الطيور الناضج فريا رفيعا ويضاف إليه أى نوع من الصلصة كصلصة الطماطم . يفرد وسط العجة وتطوى ويحمر سطحها السفلى وتوضع فى طبق وتجمل بالمقدونس .

العجة الفرنسية الملفوفة

الطريقة .

١ — يعمل خليط العجة الفرنسية السابق (صفحة ٤٢٨) .
٢ — يقدح قدر بسيط من السمن .
٣ - يصب فى المقلاة كمية قليلة من خليط البيض تكفى لتغطية سطح المقلاة (طبقة رفيعة) وتترك حتى تنضج ، تقلب فى صحن وتلف على هيئة السيجارة .
٤ — تكرر العملية حتى ينتهى الخليط .
٥ — تقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس أو تحشى ثم تلف وتقدم ساخنة .

الحشو الملائم ١ - العصاج ٢ - الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) ٣ - الجبن الرومى المبشور ٤ - الكبد المفرى الناضج ٥ - الطيور الناضجة الممزوجة بقليل من الطماطم .

النوع الثانى

العجة (الأملت) الإنجليزية

ويحتاج لعملها إلى وجود فرن .

المقادير : كالمقادير السابقة فى العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨)

الطريقة:

١ — يفصل مح (صفار) البيض ويضاف للمح والماء أو اللبن أو الكريمة والملح والفلفل ويقلب الخليط بشوكة .
٢ — يرب البياض بشوكة أو بمضرب البيض حتى يتجمد تماما .

٣ — يضاف الملح (الصفار) للبياض ويمزجان بملعقة مزجا خفيفا وباحتراس حتى لا يتلف البياض .

٤ — يوضع فى مقلاة مقدار من السمن (ملعقة حلو) وتسخن على النار حتى يسيل السمن ويسخن نوعا بشرط ألا يقدح .

٥ — يصب الخليط فى المقلاة وتزج فى فرن حار نوعا مدة تتراوح من ٣ — ٥دقائق حتى يحمر سطحها .

٦ — ترفع المقلاة من الفرن وتوضع على النار حتى يحمر سطحها السفلى وتطوى نصفين فقط .

ملحوظة : فى هذه الطريقة لا يضاف أى شىء للبيض وهو نىء بل يمكن حشو العجة (الأملت) قبل طيها نصفين بشرط أن يكون الحشو ساخنا. وفى البلاد الأوربية يحشى هذا النوع بالمربى ويعرف حينئذ بالأملت الحلو Sweet Omelettes

النوع الثالث

العجة المصرية (رقم ١)

المقادير : ٣ بيضات ، ملح ـ فلفل ، ملعقة حلو من سمن ، مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ — يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل .

٢ — يقدح السمن فى مقلاة ويصب البيض ويقلب بخفة بشوكة حتى يبدأ فى التجمد

٣ — يترك قليلا حتى يصفر السطح فيطوى أحد جنبيه على الآخر .

٤ — تعاد المقلاة على النار حتى يحمر السطح السفلى .

٥ — يقلب فى صحن ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

العجة المصرية (رقم ٢)

المقادير :

٤-٦ بيضات. ملح. فلفل بصلة مفرية رفيعا أوملعقتان عصاج	ملعقة حلو من دقيق أو بقسماط ملعقة شاى من مقدونس مفرى	ملعقة كبيرة من سمن أو ملعقتان زيت فرنساوى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل أو يعمل العصاج باللحم المفرى والبصل .

٢ — يحمر الدقيق قليلا ويرفع الإناء بعيداً عن النار ويترك ليبرد نوعاً .

٣ — يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل والمقدونس وكذا خليط البصل والدقيق.

٤ — يقدح قليل من السمن فى المقلاة ويصب فيه الخليط.

٥ — تحمر على نار هادئة ثم تقلب على الجهة الأخرى ليحمر السطح الآخر ، أو توضع فى الفرن .

٦ — توضع فى صحن دافى. وتقدم كما هى ، أو تقطع وتجمل بالمقدونس .

العجة الأسبانولية

المقادير :

٥ بيضات ملح . فلفل	ملعقة كبيرة فلفل أخضر	ملعقة شاى مقدونس مفرى
ملعقة كبيرة من سمن	عدد ١ من الطاطم المتوسطة	ملعقة كبيرة بصل مفرى

الطريقة :

١ — يدعك البصل بالملح والفلفل وتقشر الطاطم وتقطع قطعاً صغيره ويفرى الفلفل

٢ — يخفق البيض قليلا وتضاف إليه جميع المقادير .

٣ — يقدح السمن فى مقلاه ويصب خليط البيض ويترك حتى يحمر السطح السفلى للعجة ثم تقلب على السطح الآخر وتترك حتى تنضج . أو تطهى فى الفرن .

٤ — تقلب فى صحن وتقدم ساخنة .

بيض بالبقسماط فى الفرن

المقادير:

٤ — ٦ بيضات ملء ملعقة	ملعقة حلو سمن ـ ملح ـ فلفل
ملعقة حلو من بقسماط أو ملء ملعقة جبن رومى مبشور	ملعقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة : ١ — يدهن صحن فرن أو طبق صاج صغير بالسمن .

٢ — يكسر البيض باحتراس واحدة فواحده ثم يوضع فى الصحن المدهون . يتبل بالملح والفلفل .

٣ — يرش السطح بالمقدونس ثم بفتات الخبز أو الجبن الرومى .

٤ — يقدح مقدار من السمن ويرش على البيض .

٥ — يزج فى فرن متوسط حتى يجمد الزلال ويقدم ساخناً .

بيض فى المحار فى الفرن

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً كوب صلصة جبن (صفحة ٦٦). ملعقة كبيره من بقسماط ، ملعقة حلو زبد .

الطريقة : ١ — تدهن عدد ٤ محارات بالسمن الدافىء .

٢ — يقطع البيض المسلوق حلقات وترص فى المحارات.

٣ — يغطى البيض بالصلصة ويرش السطح بالبقسماط وتقطع الزبد قطعاً صغيره جد وتوزع على السطح . تزج المحارات فى فرن حار حتى يحمر الوجه .

٤ — تجمل بالمقدونس وتقدم المائده وهى ساخنة .

بيض بالطماطم فى الفرن

المقادير : بصلة متوسطة مفرية ، ٦ بيضات ، ملح . فلفل ، ملعقة كبيره من سمن ، نصف كوب طماطم مصفاه .

الطريقة : ١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر ثم تضاف الطماطم وتترك حتى تقرب من النضج .

٢ — توضع الطماطم فى صحن فرن أو صحن نحاس ويكسر فوقها البيض باحتراس مع الأحتفاظ بالمح سليما .

٣ — يزج الصحن فى الفرن المتوسط الحراره حتى يجمد بياض البيض .

٤ — يرش السطح بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .

السوفليه

السوفليه يكون حلواً أو مملحاً ، وهو عبارة عن خليط خفيف جداً ، ويرجع ذلك لإضافة بياض البيض للخليط بعد خفقه جيداً حتى يجمد ، أو إضافة الكريمة المخفوقة لإدخال أكبر كمية من الهواء تعمل على زيادة خفته بتمددها بالحــــرارة فى أثناء الطهى

ويتكون السوفليه من ثلاثة أجزاء هامة

١ — أساس لصلصة سميكة . ٢ — بيض بمعدل عدد ٤ بيضة لكل ½ كوب صلصة.

٣ - نكهة معينة (ا) : للسوفليه الحلو تضاف فانليا أو فاكهة محفوظة فى العلب أو جافة بمعدل ٧٥ جرام لكل ½ كوب صلصة .

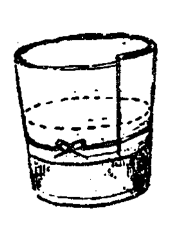
(ب) للأصناف المملحة : مثل سوفلية اللحم أو الطيور أو السمك النيء أو الناضج ، تضاف هذه المواد للصلصة السميكة (بعد صحنها ثم نخلها بمنخل) بمعدل ⅛-¼ كيلو من اللحم لكل ½ كوب صلصة ، وقد تضاف أصناف أخرى للسوفليه تكسبه نكهة معينة ، واسما خاصاً مثل سوفليه الجبن الرومى المبشور وتضاف بمعدل ⅛ كيلو لكل ½ كوب صلصة ، وقد تضاف الخضر والبقول .

طرق طهى السوفليه

يطهى السوفليه بطريقتين:

(ا) بالبخار : - وفيها يطهى السوفليه على البخار فى وعائه الخاص المدهون بالسمن ويطهى ببطء متناه مدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة ، وإذا استعملت قوالب صغيرة فالمدة المقررة لطهيه ١٠ - ١٥ دقيقة .

تجهيز قالب السوفليه للطهى على البخار



١ - يدهن القالب دهناً جيداً بالسمن الدافىء المقدوح

٢ - تؤخذ قطعة ورق وتطوى ثلاثاً ثم تلف خارج القالب ابتداء من منتصفه ، بحيث يزيد ارتفاعها حينئذ ٣ بوصات على حافة القالب - تربط بدوبارة ثم تدهن بالسمن ، وتجهز ورقة أخرى مدهونة لتغطية الوجه

٣ - فى سوفليه الدجاج واللحم والسمك يكسى قاع القالب بورقة مدهونة بالسمن لمنع احمرار القاع .

طريقة قلب السوفليه المطهى على البخار

١ - تزال الورقة التى حول القالب بفك الدوبارة .
٢ - يترك السوفليه مدة ٣ ثوان حتى ينكمش بعيداً عن الجوانب ، وإذا اضطرت الحال استعمل السكين أو الأصابع لسهولة نزعه .
٣ - يقلب فى صحن دافىء ثم يرفع القالب بخفة .

تقديم السوفليه

يقدم مع النوع الحلو منه صلصة حلوة تصب حوله .

أما النوع المملح فإما أن يغطى بصلصة سميكة نوعاً أو يقدم وحوله الصلصة،وذلك فى الأنواع الخفيفة جداً المستعمل فيها كمية كبيرة من بياض البيض،إذلاتتحمل حينئذ التغطية

(ب) يطهى السوفليه فى الفرن : - يزج فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة فى وعاء الفرن المدهون أو قالب السوفليه الصينى أو فى الأطباق الورق .



طبق سوفليه صينى



طبق ورق



طبق سوفليه

النقط الواجب مراعاتها لنجاح السوفليه

١ - دهن القالب دهنا جيداً بالسمن المقدوح الدافىء .
٢ - إنضاج الصلصة السميكة لئلا يظهر طعمها النيىء فى السوفليه (ويستعمل لذلك إناء منسع ، يكفى فيما بعد لخلط بياض الجامد مع الصلصة بخفـــة متناهية حتى لا يتسرب الهواء) .
٣ — يضاف مح البيض واحدة فواحدة مع الرب الجيد .

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد قبل الاستعمال مباشرة ويمزج بخفة مع الخليط خوفاً من تسرب الهواء .

٥ - يصب فى الإناء المعد لنصفه لأنه يرتفع كثيراً .

٦ - يطهى ببطء على البخار أو فى الفرن المتوسط الحرارة حتى يجمد من الوسط ، ثم ينزع .

٧ - يقدم ومعه أو حوله صلصة حلوة أو مملحة على حسب نوع السوفليه .

سوفليه الجبن

المقادير :

من ٣-٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	صلصه بيضاء :
ملح - فلفل أحمر	ملعقة كبيرة زبدة ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
مح ٣ بيضات ، بياض ٤ بيضات	½ كوب لبن

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء غليظة من الدقيق والزبد واللبن وتغلى جيداً وترفع من على النار ثم يضاف إليها الجبن .

٢ - يقلب الخليط جيداً ثم يضاف إليه مح البيض واحدة فواحدة مع التقليب المستمر

٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٣ دقائق ويتبل بالملح والفلفل .

٤ - يرب بياض البيض حتى يجمد تماماً ، ثم يضاف للخليط السابق ويقلب فيه بخفه متناهية .

٥ - يصب الخليط فى قالب السوفليه المعد ويطهى فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة . يقدم للمائدة توا ً .

سوفليه الدجاج

الطريقة :

½ كوب صلصة غليظة جداً (بانادا ص ٦٤)	بياض ٥ بيضات مخفوق جامداً
مح عدد ٤ بيضات - ملح - فلفل	⅛ كيلو لحم دجاج

الطريقة :

١ — يفرى لحم الدجاج ناعماً ثم يستحق فى الهاون ثم يمرر خلال منخل .
٢ — يضاف الدجاج المنخول للصلصة البيضاء الغليظة ويتبل الخليط بالملح والفلفل
٣ — يبرد الخليط نوعاً ثم تضاف ملح البيض واحدة فواحدة مع التقليب الجيد .
٤ — يضاف بياض البيض للخليط مع التقليب بخفة متناهية .
٥ — يوضع الخليط فى القالب المعد بحيث يصل لمنتصفه .
٦ — يطهى على البخار أو فى فرن متوسط الحرارة .

سوفليه السمك : — كسوفليه الدجاج (ص ٤٣٧) باستعمال لحم السمك بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه اللحم : — كسوفليه الدجاج باستعمال لحم الضأن أو البتلو بدلا من لحم الدجاج

سوفليه الاسفاناخ : — كسوفليه الدجاج باستعمال ¼ كيلو اسفاناخ مهوك (صفحة ٢٩٣) بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه الجزر : — كسوفليه الدجاج باستعمال ¼ كيلو جذر مهوك بدلا من لحم الدجاج

سوفليه البازلاء : — كسوفليه الدجاج باستعمال ¼ كيلو بازلاء مهوك (صفحة ٢٦٠) بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه القنبيط

المقادير :

½ كيلو قنبيط مسلوق	ملعقة كبيرة دقيق	صلصة بيضاء غليظة	عدد ٢ من الطماطم مقطع حلقات
٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	ملعقة كبيرة زبد		(ويمكن الاستغناء عنها)
٣ بيضات	½ كوب لبن		ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يعد قالب السوفليه كالسابق ، ينظر (صفحة ٤٣٥) .
٢ — يوضع القنبيط المقطع والجبن وحلقات الطماطم على هيئة طبقات متبادلة فى القالب

٣ – تعمل صلصة بيضاء غليظة (باناداص ٦٤) من الزبد والدقيق وتغلى جيداً .

٤ – يبرد الخليط نوعاً ويضاف صفار البيض واحدة فواحدة مع الخفق الجيد .

٥ – يضاف بياض البيض المخفوق جامداً ويقلب بخفة متناهية مع الخليط ثم يتبل الجميع .

٦ – يصب السوفلية على خليط القنبيط .

٧ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٣٠ دقيقة ويقدم ساخنا .

جدول يبين مقادير أنواع السوفلية الحلو الساخن

المقادير	سوفليه الفانيليا	سوفليه القهوه	سوفليه الشيكرلاته	سوفليه الأنانانس	سوفليه أبو فروه	سوفليه الزنجبيل
الزبد	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيرة
الدقيق	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	معلقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيرة
اللبن	½ كوب	½ كوب ملعقة كبيره من قهوة مركزه مصفاه	½ كوب	½ كوب	½ كوب	½ كوب
البيض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض
السكر	ملعقة كبيره	مركز للتحلية	سكر للتحليه	سكر للتحلية	سكر للتحلية	سكر للتحلية
النكهة المعينة	½ ملعقة شاى روح الفانليا		ملعقه كبيره شيكولاته (تذاب فى اللبن)	٢ ملعقة كبيره أناناس مكعبات صغيرة	٣ ملعقة كبيره أبى فروه مسلوقة فى محلول سكر خفيف مضاف إليه قليل من الفانيليا و مقطع مكعبات	٢ ملعقة كبيرة زنجبيل مسكر مقطع مكعبات صغيرة

السوفلية البارد

ينظر باب المثلجات (ص ٦٩٢) .



اللبن هو إفراز الغدد الخاصة لإناث الحيوانات الثديية ، والغرض منه تغذية صغارها إلا أنه أصبح بعد ذلك غذاءهاماً كثير الاستعمال .

واللبن سائل أبيض شفاف مائل إلى الصفرة ذو رائحة خفيفة حلو المذاق نوعا، ويحتوى على مواد غذائية تلائم الحيوان الصغير بنسب موافقة لنمو جسمه ونشاطه وثقله النوعى يتراوح ١٫٠٢٠ — ١٫٠٣٥ على حسب نسبة الدهن والمواد الأخرى العالقة باللبن المسماة « بالجوامد عدا الدهن » .

خواص اللبن الطبيعية والكيميائية : من خواص اللبن الطبيعية والكيمائية سرعة امتصاصه للغازات والروائح والجراثيم القريبة منه ، وذلك لاحتوائه على المواد الدهنية والسكرية والزلالية كما انه قابل للاختمار بسرعة إذا ترك مدة ، ويلسب ذلك إلى تكاثر بعض أنواع البكتريا عليه فتصيره حمضيا حتى إذا ماارتفعت فيه درجة الحوضة تجمد، وقد يتجبن أيضاً من تلقاء نفسه بدون وجود أثر الحوضة فيه، ويلسب ذلك إلى الحالات الصحية للحيوان .

وإذا ترك ابن بدون حركة على درجة الحرارة العادية فإن أجساما صغيرة من الدهن تطفو وتكون طبقة القشدة ، وإذا سخن اللبن لدرجة ٥٠° ستجراد أى ١٠٢° ف يتكون فوق سطحه قشرة رقيقة من الزلال المتجمد وبعض عناصر اللبن قبل درجة الغليان ،

وبياض لون اللبن يرجع إلى العدد العظيم من الكرات الدهنية المعلقة به ومن وجود المواد الكبريتية والمعدنية .

تركيب اللبن الكيميائى : يتركب اللبن من الماء والدهن ومركبات البروتين وسكر اللبن والمواد المعدنية (الرماد) والفيتامينات ومواد أخرى بكمية قليلة كالغازات والأنزيمات والمواد الملونة وبعض الأحماض وتختلف نسبة هذه المركبات بعضها إلى بعض تبعاً لتأثير عوامل مختلفة منها تغيير أوقات الحلب واختلاف نوع الحيوان وسنه واختلاف المرعى ، والسلالات على أن الدهن هو أكثر المركبات تغييراً .

مركبات اللبن وخواصها

(١) الماء : ونسبته فى اللبن من ٨٠—٩٠٪ وهو يحمل المركبات الأخرى ، إما على

حالة تعليق أو ذوبان ، ويمكن فصله عن المركبات الأخرى بالتجفيف كما فى مستحضرات الألبان لغذاء الأطفال مثل Allenburys-Cow&Gate وغيرها .

(٢) الدهن : ويسمى أيضاً بالدسم ، وهو موجود على حالة تعليق على شكل كرات دقيق شفافة مختلفة الأحجام سابحة فى اللبن على حالة مستحلب وتختلف نسبته على حسب نوع الحيوان وسلالته ، ففى البقر يكون بين ٣-٥٪ وفى لبن الجاموس من ٦ - ٩٪ وبالدهن أحماض طياره قابلة للذوبان فى الماء مثل حمض البيوتريك الخ . وينسب إلى وجودها طعم ورائحة اللبن والزبد وغيرها ، وبه أيضاً أحماض غير طيارة وغير قابلة للذوبان فى الماء ومثل حامض الاستياريك .

ويتحلل دهن اللبن من تأثير بعض الكائنات الحية الدقيقة فتنفرد بعض الأحماض كحامض البيوتريك مثلا وهو المسبب للرائحة فى الجبن والزبد .

والدهن أقل كثافة من المواد التى باللبن ولذا كان معرضا إلى الطفو على سطحه ، فإذا تركت كمية من اللبن مده ٢٤ ساعة مثلاأمكن فصل الطبقةالطافية المسماة بالقشدة ، وباختراع الفرازات أمكن التغلب على فصل معظم الدهن الذى فى اللبن ويسمى فى هذه الحالة بالكريمة

٣ — المواد البروتينية : ونسبة هذه المادة فى اللبن تتراوح بين ٢ر٣ — ٢ر٤٪ وأهمها الكيزين إذ يبلغ نحو ٨٠٪ من مجموعها ، ويليه زلال اللبن المسمى بالألبيومين .

(ا) الكيزين : يوجد فى اللبن متحداً بعنصر الكالسيوم على حالة جزيئات جيلاتينية دقيقة سابحة فيه على حالة تعليق وليست على حالة ذوبان وهو لا يتأثر بالحرارة ولكن يتأثر بالمنفحة والأحماض ولذا كان أهم المركبات فى صناعة الجبن .

(ب) الألبيومين : وهو نوع من البروتين على حالة ذوبان فى اللبن يتجمد بالحرارة ولكن لا يتجبن بتأثر المنفحة أو الحمض فإذا أزيل الدهن والكيزين فإنه يتبقى سائل أصفر مائى يحتوى على المواد الغذائية ويسمى مصل اللبن أو سيرم اللبن أو الشرش .

٤ — سكر اللبن « لكتوز » : وتختلف نسبته فى اللبن ما بين ٤ — ٦٪ من مجموع عناصر اللبن ويوجد على حالة محلول يشبه فى التركيب السكر العادى ، ولكنه أقل حلاوة وذوبانا ، ويتحلل بسهولة بتأثير بكتريا حمض اللكتيك إلى حمض اللكتيك ، وبمجرد تكوين كمية كافية من هذا الحمض تقدر بنحو ٨ر٠-١٪ فإن اللبن يتجبن ويصير قليل الفائدة

٥ — أملاح اللبن . الرماد : توجد أملاح اللبن بكميات صغيرة ولكنها عظيمة الأهمية

فى صناعة الجبن ونسبتها فى اللبن قد تصل إلى ٩ ٪ ومنها جزء ذائب وجزء على حالة تعليق ، وأهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والكلور .

٦ — الفيتامينات : وهى موجوده باللبن بجميع أنواعها ، ولذا اعتبر اللبن من الأغذية الواقية لعظم أهميتها . ويؤدى نقصها باللبن للاصابة بأمراض مختلفة كالكساح فى الأطفال والبلاجرا والأسقربوط فى الكبار وغيرها ، وتتأثر مادة الفيتامين بالحرارة فتتحلل وتفقد خواصها نهائيا ، ولذا كان استمرار الأطفال على التغذية باللبن المغلى أو المجفف الذى فقد الفيتامين يولد فيهم الكساح ويوقف نموهم ، ولذا يجب تعويض هذا النقص بإعطائهم عصير الفاكهة الغنية بالفيتامين .

القيمة الغذائية للبن : غذاء كامل لاحتوائه على مقادير من البروتين والدهن وسكر اللبن والمواد المعدنية وجميع القوى الفعالة فى الحياة بنسب متوازنة ، ولذا يمكن الإنسان أن يقصر غذاءه عليه زمنا طويلا ، وخصوصاً الأطفال لسهولة هضمه بدرجة لا تضارع

غش اللبن : يعد اللبن مغشوشا إذا نزع جزء من مركباته أو أضيف إليه مركب خارجى يغير فى تركيبه الكيميائى الحقيقى — ويلجأ بائعو اللبن إلى غشه نظراً لوجود الصعوبات فى تحديد تركيب اللبن الطبيعى ، فمثلا الدهن ، وهو أهم المركبات تتغير نسبته فى المواشى كما ذكر سابقا وكثافة اللبن النوعية يمكن تعديلها بسهولة بنزع الدهن وإضافة الماء والمواد التى تزيد فى كثافته . كذلك يمكن حفظه من التلف حتى يظهر للمستهلك كأنه طازج وذلك بإغلائه أو إضافة بعض المواد التى توقف عمل البكتريا .

طرق غش اللبن

١ — تقليل نسبة الدهن . (أ) إضافة الماء . (ب) نزع القشدة . (حـ) بإضافة الماء ونزع القشدة . (د) بإضافة اللبن الفرز

٢ — إضافة مواد تزيد فى الكثافة : مثل النشا — الطباشير — الزلال — بياض البيض — الصمغ — الدقيق — صفار البيض — الغراء — الجيلاتين .

٣ — إضافة مواد ملونة : مثل الدكسترين (السكر المحروق) ، أو الملونات الصناعية كالانوتو وهو غير ضار ، أو أصباغ الأنيلين وهو سام ، ويجب اجتناب استعماله بتاتا

٤ — إضافة مواد حافظة : مثل بيكربونات الصوديوم أو البوركس أو الفورمالدهيد أو

حمض السلسيك : وهذه المواد حافظة إلا أن جميع الحكومات تحذر استعمالها لضررها بصحة الإنسان .

اختبار اللبن : يختبر اللبن فى المعامل بعدة طرق وباستعمال أدوات خاصة ولذا لا يمكن إجراء هذه التجارب فى المنزل .

طرق اختبار اللبن فى المنزل . يمكن ربة المنزل اختبار اللبن بإحدى الطرق الآتية :

١ — يصب مقدار ملعقة من اللبن فى زجاجة بيضاء صغيرة ؛ ثم يسكب ما بها من اللبن فإذا انصب ببطء وترك أثراً على جدران الزجاجة دل على احتوائه على مادة الدهن

٢ — توضع نقطة من اللبن على سطح أملس كالظفر فإن تفرطحت وشغلت مسطحاً كبيراً كان اللبن قليل الدهن . أما إذا شغلت شكلا كرويا كان اللبن كثير الدهن .

٣ — وضع بعض نقط من اللبن فى راحة اليد ثم فركها جيدا براحة اليد الأخرى حتى تجف فإن كثر لمعان سطح راحة اليد دل ذلك على كثرة الدهن والعكس بالعكس .

٤ — تغمس قطعة من النشاف فى اللبن ثم تنزع وتترك فى الهواء حتى تجف . ثم تعرض لحرارة متوسطة ، فإذا ظهرت بقع دهن كبيرة كان اللبن غزير الدهن .

طرق تعقيم اللبن

(أولا) فى المعامل — يعقم اللبن فى المعامل بإحدى الطرق الآتية :

١ — الطريقة السريعة : يسخن اللبن إلى درجة ١٨٥° — ١٩٥° فهرنهيت مدة قصيرة جداً حوالى ½ دقيقة ثم يبرد فجأة وهى أولى الطرق التى ظهرت فى البسترة «التعقيم» .

٢ — الطريقة البطيئة : يسخن اللبن لدرجة ١٤٠° — ١٥٥° فهرنهيت ، ثم يمكث عليها مدة ½ ساعة ثم يبرد بسرعة وهى أحدث الطرق .

٣ — التعقيم فى الزجاجات : يوضع اللبن فى زجاجات محكمة السد ، ثم توضع فى حمام مائى وتسخن لدرجة ١٤٥° فهرنهيت مدة ساعة ، ثم تبرد تدريجاً محافظة على الزجاج من الكسر ، حتى تصل درجة الحرارة إلى ٥٠ فهرنهيت .

« ثانيا » فى المنازل — يعقم اللبن فى المنازل باتباع إحدى الطرق الآتية :

١ — يعقم اللبن بإغلائه .

٢ — يمكن تعقيم اللبن باتباع الطريقة الثالثة السابقة التى اتبعت فى المعامل .

٣ - يعقم بإغلائه ثم تبريده فجأة بوضع إناء الإغلاء فى ماء بارد ثم تغيير مكلما ارتفعت حرارته
٤ - يعقم اللبن مدة ½ ساعة على حمام مائى ثم يبرد فجأة .

فوائد ومضار تعقيم اللبن : - يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة الأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسباب أهمها .

١ - تجمد المواد الزلالية الذائبة .   ٢ - تحلل سكر اللبن .
٣ - تماسك حبيبات الدهن .   ٤ - تلف الفيتامينات فيه .

معامل الألبان

هى أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط فى هذا المعامل أن تكون فى بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة الخضر ذات الروائح ، كالكرنب واللفت والثوم والفجل الخ وبعيداً عن أى مصدر تنبعث منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح والبكتريا ، ويلاحظ فى بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لأنها تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل الجبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ، لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

معامل الألبان بالمدارس

١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها

٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يبطن داخلها بالقيشانى أو الرخام أو الطوب المصقول أو الأسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع ١٫٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد تغطى جوانب المعمل الخارجية خصوصاً الجهتين الشرقية ، والقبلية بمظلة تحجب عنها أشعة الشمس كما تزرع عليها نباتات متسلقة لنفس الغرض ولتلطيف الحرارة .

٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها بالسلك أو الشبك لمنع الذباب من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٣ - يعقم بإغلائه ثم تبريده فجأة بوضع إناء الإغلاء فى ماء بارد ثم تغيير كلما ارتفعت حرارته
٤ - يعقم اللبن مدة ½ ساعة على حمام مائى ثم يبرد فجأة .

فوائد ومضار تعقيم اللبن : - يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة للأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسباب أهمها .

١ - تجمد المواد الزلالية الذائبة .　　　٢ - تحلل سكر اللبن .
٣ - تماسك حبيبات الدهن .　　　٤ - تلف الفيتامينات فيه .

معامل الألبان

هى أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط فى هذا المعامل أن تكون فى بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة الخضر ذات الروائح ، كالكرنب واللفت والثوم والفجل الخ وبعيداً عن أى مصدر تنبعث منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح والبكتريا ، ويلاحظ فى بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لانها تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل الجبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ، لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

معامل الألبان بالمدارس

١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها

٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يبطن داخلها بالقشانى أو الرخام أو الطوب المصقول أو الأسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع ١,٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد تغطى جوانب المعمل الخارجية خصوصاً الجهتين الشرقية ، والقبلية بمظلة تحجب عنها أشعة الشمس كما تزرع عليها نباتات متسلقة لنفس الغرض ولتلطيف الحرارة .

٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها بالسلك أو الشبك لمنع الذباب من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٤ — أرض المعمل : يجب أن تكون من الأسمنت أو الأسفلت أو الرخام الموازيكون، وهو أحسنها ،وأن تكون خالية من الشقوق والفواصل التى قد تتجمع بها الأوساخ وبقايا اللبن وغيره فتصبح مأوى لأنواع البكتريا المختلفه ، وأن تكون هذه القناة مكشوفة السطح لسهولة تنظيفها وتطهيرها ، وتكون على إمتداد جوانب الحجرة وليست بوسطها .

٥ — مياة المعمل : المياة من ضروريات المعمل ، ويجب أن يكون نظيفاً ومن مستودع نقى ويجهز المعمل بأجهزة لتسخين المياه .

الأدوات اللازمة لمعمل الألبان بالمدارس — الأدوات الدائمة

العدد	الصنف	العدد	الصنف	العدد	الصنف
١	دولاب	١	مكيال سعة لتر	١	فراز
١	غلاية	٢	مكيال سعة نصف لتر	٢	مخض صغير
٦	طبق صاج كبير	٢	مكيال سعة ربع لتر	٢	أوانى صينى مفلطحة
٢	ماجور اسكندانى	١	مصفاء سلك		للقشدة
٢	متارد أو شاليه	١	مصفاء ألونيوم	٢	مقصوصة صاج
٢	جردل زنك	٢	منخل شعر	٢	مغرفة صاج
٢	جردل صاج مدهون	١	آلة لاختبار اللبن	٣	ملاعق خشب طويلة
١	ميزان عادى		(جربر)	٦	زوج ملاعق للزبد
مجموعة	صنج	٦	زجاجات لبن سعة ١ كيلو	٣	سكينة خشب للزبد
٦	أنابيب اختبار وحامل	٦	« لبن سعة نصف كيلو	٤	قالب خشب لتشكيل الزبد
٢	سكينة من المطاط للزبد	٦	قالب خشب لتشكيل		حجم رطل ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{8}$ رطل
٦	أطباق زجاج للجنكات		الزبد حجم صغير أشكال	١	عصارة للزبد
٣	مخبار مدرج		مختلفة	٢	آنية لتسخين اللبن
١	آلة جيلاتى سعة ١	١٢	سلاطين لبن زبادى	١٢	ألواح صغيرة خشبية لتصفية
١	آلة جيلاتى سعة لترين	١٢	قوطى للجبن	١	الجبن
١	ملعقة لتشكيل الجيلاتى	١٢	قطع صغيرة من الحصير	٢	ماصة
١	صندوق للبن الزبادى		الخاص بالجبن	١	موقد غاز رقم ٢ أو بوتاجاز
	والجنكت	٢	ملعقة خشب ذات كفة	١	ثلاجة
١٣	قوالب للجبن من		مسطحة « أسباتولا »	٢	ميزان حرارة فرنهيت
	حقنتين	١٢	قوالب للجبن (مخرمة)	٦	قوالب للجبن كاممبير
٦	قوالب للجبن جرفيه		ذات ثقوب	٦	قوالب للجبن بون لافيك
١	حمام مائى	٣	صيانة	١	لكومتر

كشف بالأدوات المستهلكة

العدد	الصنف	العدد	الصنف	العدد	الصنف
٦	أمتار شاش مرمر	١	أنبوبة منفحة جانكت	$\frac{1}{2}$ ك	ورق الترشيح
قارورة	قطن		(أقراص)	٢ دستة	أكواب وورق مقوى
٦	متر بل كلة	زجاجة	أناتو للزبد		مختلفة الحجم
٦	فوط للتجفيف	لتر	غول (اسبرتو) أحمر	١٠٠	ملاعق خشب
١٠٠	سداد ورق لزجاجات اللبن	صفيحة	غاز (بترول)		صغيرة للجيلاتى
٢ ك	ورق زبد	٦	أكياس ملح ناعم	بكرة	دوبارة
١ ك	ورق لف للجبن وخلافه	٣ ك	ملح رشيد	دستة	كبريت
١	أنبوبة منفحة جافة	$\frac{1}{2}$ ك	ورق مفضض	٦	فوط شبكة
	(أقراص)	١ ك	ورق نشاف		ثلج على حسب الحاجة

كشف بأدوات ومواد النظافة

العدد	الصنف	العدد	الصنف
٣	فرش بلاط	كيلو	صابون لغسل الأوانى
٣	فرش لغسل الزجاجات	«	صابون طرى للأرضية
علبة	جلاء نحاس	«	صابون لغسل الأيدى
كيلو	بوتاسا	«	لوف أبيض
٣ قطع	صابون نسناس		

القشدة

تعريف القشدة :

القشدة تحتوى على جميع محتويات اللبن بزيادة فى نسبة الدهن : وإن أساس فرز القشدة من اللبن مبنى على خفة الدهن الذى تطفو حبيباته على سطح اللبن ويسهل بذلك نزعها.

طرق فرز القشدة

تفصل القشده من اللبن باحدى قوتين :

(أولا) قوه الثقل: وكانت تستعمل فى جميع المعامل والمصانع وعزب الألبان وغيرها وغيرها إلى زمن غير بعيد ، وتطبق عمليا باتباع إحدى الطرق الآتية :

١ — استعمال الأوانى الغير عميقة (المفلطحة) .

يوضع اللبن الطازج فى الأوانى المفلطحة (قطرها ١٥ — ٢٥ بوصة وعمقها ٤ — ٦ بوصات) وتترك فى مكان بارد أو فى ماء بارد مدة ٣٦ ساعة يطفو فى أثنائها كل ما يمكن ارتفاعه من الدهن فتقشط طبقة القشدة المتكونة بمغارف مخصوصة ، وهذه الطريقة بطيئه ويفقد فيها كثير من الدهن يبلغ حوالى ٥ر — ١ ٪ .

وهناك طريقة أخرى وتعرف بالطريقة البلدية فى عمل القشدة وهى المتبعة فى محلات بيع الألبان وتتلخص فى الآتى :

(ا) يوضع اللبن فى اناء مفرطح ويرفع على النار ليغلى مع استمرار التقليب (وتعرف هذه المرحلة بمرحلة تسوية اللبن) .

(ب) ينزع اللبن من على النار ويرفع بمغرفة الى أعلى عدة مرات حتى تتكون رغوة على الوجه .

(ح) يوضع على نار هادئة جدا (مدفأة) وبدون حركة ويترك هكذا حتى الصباح . وبمرور الوقت تطفأ المدفأة وتبرد طبقة القشدة من تلقاء نفسها وترتفع على السطح

(د) تقشط طبقة القشدة من على الوجه بأطباق مستديرة غير عميقة،وقد تشكل أصابع

٢ — استعمال الأوانى العميقة :

يوضع اللبن بعد الحلب مباشرة فى أوان قطرها من ٨ — ١٠ بوصات وعمقها من ١٨ — ٢٥ بوصة ويترك فى ماء حار مدة ١٢ — ٢٤ ساعة . ثم تقشط طبقة القشدة أو يسحب اللبن الفرز من فتحة خاصة بأسفل الإناء .

وفى الأرياف يستعاض عن مثل هذه الأوانى العميقة باستعمال الشالية ، ففيها تغسل الشالية جيدا ثم تدهن من الداخل باللبن الرائب وتترك لتجف ثم توضع فى فرن لتكوين طبقة داخلية ملساء من الكيزين ليساعد على منع العوائق فى صعود القشدة على السطح.

ويوضع اللبن الطازج فى هذه الانية وتترك فى مكان بارد حتى تطفو القشدة على السطح فتقشط كالسابق.

٣ — التخفيف بالماء :

وفيها يخفف اللبن بمقدار من الماء بقدر ثلثه أو مساو له ،ثم يترك فى مكان منخفض الحرارة مدة ١٢ ساعة ، فنفصل القشدة ويصفى اللبن من أسفل الاناء ، وهذه الطريقة سريعة

العمل غير أنها تفقد كثيراً من الدهن واللبن المنبق لا يصلح بعدها للاستعمال .

(ثانياً) قوة الطرد المركزى : وتستعمل هذه الطريقة حالياً ، وقدمحت الطرق الأولى تقريباً الا عند صغار المزارعين والتجار . وفى هذه الطريقة تستعمل آلة خاصة تسمى بالفراز ، وقد بنيت نظرية استعماله على أساس الطرد المركزى .

تركيب الفراز يتركب الفرازمن :

١ — القاعدة أو الحامال : وهى قطعة من الحديد مثبتة على قاعدة خشبية .

٢ — جسم الفراز : عبترة عن يد تتصل بمحور أفقى عليها أربعة من تروس فائدتهـا تكبير السرعة . وآخرها مصل بالعمود الرأسى المركب عليه المخروط .

٣ — المخروط وتوابعه الداخلية : وهى أهم أجزاء الفراز وفيه يحصل فرز اللبن .

٤ — القابلة أو حوض توريد اللبن : وهى اناء يوضع فيه اللبن وبأسفله صنبور وينزل منه اللبن .

استعمال الفراز :

١ — تركيب أجزاء الفراز النظيفة الجافة ثم يمرر فيه الماء الساخن قبل الفرز مباشرة .

٢ — يسخن اللبن الى درجة حرارة ١٠٠ — ١٠٥° فهرنهيت . ثم يصب فى القابلة بعد تصفيته ويكون الصنبور مقفلا .

٣ — توضع آنية لاستقبال كل من القشدة واللبن الفرز .

٤ — تدار اليد ببطء والصنبور مقفل وتزداد السرعة تدريجاً حتى تصل الى السرعة المطلوبة ويعرف ذلك بتميز صوت خاص يحدثه الفراز

٥ — يفتح الصنبور نصف فتحة مع الإدارة بنفس السرعة الى أن ينزل اللبن الفرز من فتحته الخاصة ، وحينئذ يفتح الصنبور فتحة كاملة ويستمر على نفس السرعة حتى تنزل القشدة من الفتحة الأخرى — يستمر على ذلك الى أن ينتهى مقدار اللبن الذى فى القابلة .

٦ — تفك أجزاء الفراز وتغسل جيداً بالماء البارد ثم الدافىء والصابون وتغمر بعد ذلك فى الماء مدة ١٠ دقائق ثم تجفف .

فائدة استعمال الفراز :

١ — الاقتصاد فى الوقت والعمل والمصاريف والمكان .

٢ — يمكن به الحصول على قشدة تحتوى على دهن بنسب مختلفة على حسب الطلب.
٣ — القشدة واللبن الفرز اللذان تحصل عليهما من الفراز يكونان على حالتهما الطبيعية
٤ — يفصل معظم الدهن الذى باللبن ولا يفقد منه فى اللبن الفرز إلا كمية صغيرة جداً عن أى طريقة أخرى .

تعقيم القشدة

تعقم القشدة فى درجة حرارة ١٦٠° فهرنهيت مدة تختلف بين ٢٠ — ٣٠ دقيقة ، ويلاحظ التقليب المستمر مدة التسخين حتى تتوزع الحرارة بالتساوى فى جميع أجزاء القشدة ثم تبرد تبريداً سريعاً حتى تصل حرارتها إلى درجة ٧٠° فهرنهيت .

فائدة التعقيم

١ — توحيد الصنف فى الطعم والشكل والقوام .
٢ — زيادة زمن التخزين بدون أن يتطرق إليها الفساد والتلف .
٣ — قتل البكتريا الضارة المسببة للأمراض ومنها ميكروب السل .

تسوية القشدة

هذه العملية فى الحقيقة عملية اختمار ؛ ففيها توضع القشدة فى أوان نظيفة مناسبة وتترك فى مكان بارد مدة يومين فى الصيف وثلاثة أيام أو أربعة فى أيام الشتاء . وهذه الطريقة تكسب القشدة القوام المرغوب فيه والطعم الجيد اللذيذ والنكهة الجميلة ؛ كذلك تساعد فى سرعة تجمع حبيبات الدهن عند عمل الزبدة .

غش القشدة : يضاف إلى القشدة عدة مواد لزيادة كثافتها مثل النشا أو محلول ماء الجير أو السكر .

الزبدة

هى مادة دهنية تنتج من مخض اللبن أو القشدة ؛ وتحتوى على كميات صغيرة من مكونات

اللبن غير الدهنية كالبروتين والسكر والرماد وحمض اللكتيك وعلى ما يضاف إليه من ملح أو مادة ملونة وتصنع الزبد عادة بطريقتين :

١ — الطريقة البلدية . ٢ — الطريقة الأفرنجية .

(أولا) الطريقة البلدية:

الزبد المصنوع بهذه الطريقة إما أن يعمل من اللبن الحليب المتخمر أو من القشدة

فنى الحالة الأولى : يوضع اللبن بعد حلبه فى القربة الخاصة ، ثم يضاف إليه لبن اليوم التالى وهكذا حتى تتكون الكمية الكافية لعملية المخض .

يمخض اللبن المتخمر بدفع القربة للأمام وسحبها إلى الخلف ، وينتج عن ذلك تكوين كتل الزبد التى يسمع لها صوت خاص ، تفصل هذه الكتل ويغسل سطحها بقليل من الماء البارد ويضاف إليها قليل من الملح وتشكل على حسب الرغبة . أما لبن الفرز الناتج فيصنع منه الجبن القريش أو لتغذية المواشى .

وفى الحالة الثانية : تحضر القشدة بطريقة المتردد السابقة ، فإذا كانت الكمية كبيرة توضع فى القربة وتتمم كالسابق أما إذا كانت الكمية قليلة لا تحتاج لمخضها فى القربة فتوضع القشدة فى الشالية وتحرك بعود من نبات يابس أو بأصابع اليد حتى تتكون الزبد ويتمم كالسابق .

وهذه الطريقة البلدية شائعة فى ريف مصر إلا أنها لا تخلو من أضرار انتشار الأمراض فيحسن العدول عنها باستعمال الفرازات الحديثة .

(ثانياً) الطريقة الأفرنجية :

الزبد المصنوع بهذه الطريقة يعمل من :

(١) اللبن الحليب المتخمر . (٢) القشدة الطازجة . (٣) القشدة المتخمرة .

والطريقة المثلى لعمل الزبد هى باستعمال القشدة المتخمرة وخطوات عملها كالآتى :

٢ — تبريد القشدة : بوضعها فى ثلاجة أو حجرة تبريد خاصة مدة ٦ — ٩ ساعات وذلك لإيقاف سرعة تقدم الحموضة .

٣ — تعديل قوام القشدة ودرجة حرارتها : لتساعد على سهولة التصاق حبيبات الدهن بعضها ببعض ، وأفضل درجة للحرارة تمخض عليها القشدة هى ٦٥ ف صيفا ، ٨٥° فهرنهيت شتاء ، وهذا التعديل يكون بإضافة ماء تتوقف كمية ودرجة حرارته على قوام القشدة ودرجة حرارتها

٤ — تحضير المخض : وذلك بتنظيفه نظافة تامة وتركيب أجزائه وإعداده للعمل .

٥ — تصفية القشدة : بقطعة قماش خاص أو منخل من الشعر أو السلك ثم وضعها فى فى المخض بحيث لا يزيد إرتفاعها على نصفه .

٦ — إضافة اللون : (الاناتو) بنسبة ١سم^{3} لكل ٢٥ كيلو قشدة بقريه ، ٢س م^{3} لكل ٢ر٥ كيلو جاموسية .

٧ — عملية المخض : يدار المخض ببطء حتى يوزع اللون بالتساوى ثم يدار بسرعه ويلاحظ فتح صمام الغاز إذا استعمل النوع الخشبى الكبير الحجم . أما فى الأنواع الصغيرة الزجاجية فيستمر فى التحرك حتى تظهر حبيبات الزبد ثم يضاف الماء (ويسمى ماء الظهور) فى درجة حراره ٤٠ ف لخفض درجة الحرارة الناتجة من التحريك وتجميد حبيبات الدهن وتسهيل إزالة اللبن من المخض — ثم يفتح المخض وتصفى الزبد .

٨ — غسل الزبد بالماء : تغسل الزبد بالماء لإزالة العالق بها من اللبن لتجميد حبات الزبد ، ويجب أن تكون كمية ماء الغسل معادلة لكمية المخيض ، وتكرر هذه العمليه حتى يروق ماء الغسل المخض وتصفى الزبد .

٩ — تمليح الزبد : تترك الزبد مدة من ١/٤ — ١/٢ ساعة فى محلول ملحى (بنسبة ١/٢ كيلو ملح لكل ٣ لتر ماء بارد) وقد تملح الزبد داخل المخض باضافة الملح بنسبة ٢ — ٣ ملاعق لكل جالون من القشدة — أو تملح على المصرة باستعمال الملح الجاف بنسبة من ملء ١ — ٣ ملعقة شاى لكل كيلو ، وقد يستغنى عن عملية التمليح على حسب رغبة المستهلك .

١٠ — عصر الزبد وتجفيفه : يجفف الزبد باستعمال المعصرة الخاصة ، وذلك لمزج الملح والتخلص من الماء الزائد ، وتضغط وتجمع حبيبات الزبد إلى كتلة واحدة ليسهل تشكيلها — وفى حالة عدم وجود المعصرة الخاصة يعصر الزبد بضغطه بين المضارب الخشبية الخاصة ، وهذه الطريقة شائعة بالمدارس .

١ — تشكيل الزبد : يقطع الزبد بالسكين الخشبية ويخدم جيداً بالكفوف الخشبية وتشكل على حسب الطلب والرغبة إما قوالب أو أقراصاً أو أشكالا زخرفية .

١٢ — لف الزبد : يلف الزبد بورق مخصوص لا تنفذ منه الأدهان ثم يوضع فى الثلاجة وإما أن يستعمل كما هو أو يسيح ويصنع منه المسلى .

تسييح الزبد : تفكك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر فى التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتنقل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن وعادة تكيل.

ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٤ كيلو سمن من كل ٥ كيلو من الزبد .

ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ½ ك ¼ كيلو لكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها .

تنظيف الأدوات : تغسل الأدوات المستعملة جيداً بالماء الساخن والصابون والفرجون ثم تعقم جيداً وتترك لحين استعمالها أما الأجزاء الحديدية المحتاجة للتزييت فتزيت بالزيت الخالص .

غش الزبد : يلجأ تجار الزبد إلى غشها بطرق شتى ، منها إضافة إحدى المواد الآتية :

١ — الدهون الرخيصة حيوانية أو نباتية مثل المرجرين وزيت جوز الهند .
٢ — إضافة كمية كبيرة من الملح لتزيد فى وزنها وكذا الدقيق والذرة المطحونة .
٣ — عدم عصرها جيداً ليزيد الماء فى وزنها .

الجبن

هى مادة غذائية كثيرة الاستعمال فى القطر المصرى ، ولها أنواع عدة قد تصل ٥٠٠ صنفاً وتصنع من اللبن ، ومكوناته التى لها علاقة بصناعة الجبن هى :

١ — الدهن أو الدسم : من أهم مكونات الجبن لذا يجب العناية بحفظ كل ما يمكن حفظه من هذا المركب فى الصنف المصنوع ، وأهميته فى صناعة الجبن تنحصر فيما يأتى :

(أ) يكسب الجبن قيمة غذائية كبيرة .
(ب) يكسبه ليونة مميزة خاصة .
(جـ) يكسبه ملمساً وطعماً شهياً لذيذا .

٢ — كزين اللبن : هو العنصر الاساسى فى صناعة جميع أنواع الجبن ، إذ يتوقف عملها على خواص هذا المركب مع المنفحة فهو الذى يرسب بتأثيرها، وفوائده فى صناعة الجبن هى :

(أ) يحفظ الدهن فى الخثارة (الكتلة المتجبنة) ويحافظ علية طول مدة العمل .
(ب) يحفظ الكمية المناسبة من الشرش فى الخثارة ويسمح للزائد بالمرور منها .

(ج) يكسب الجبن الصلابة والقوام المطلوب .

(د) يزيد فى قيمة الجبن الغذائية لأنه يمدها بالمواد البروتينية والنكهة والرائحة الخاصة

٣ — الماء : يوجد فى اللبن بنسب تفوق النسبة المطلوبة لعمل الجبن ، وتختلف نسبته المطلوبة فى الجبن بين ٣٠ — ٧٠ ٪ على حسب الصنف . وله فائدتان :

(أ) يكسب الجبن نعومة وطراوة ، فهو يساعد الدهن فى هذه الحالة ، ولكن لا يمكن أن يحل محله .

(ب) يهيىء بيئة صالحة لعوامل النضج المختلفة ، وإن قلت نسبته فى الجبن عن ٠٫٢٥٪ فان الجبن لا يستوى ولا يصلح للأكل مطلقا .

٤ — سكر اللبن : تنحصر وظيفته فى تكوين حمض اللكتيك الناتج من تخمره .

وهذا الحمض يتحد مع أملاح الكلسيوم التى باللبن فيحولها إلى أملاح ذائبة تساعد المنفحة على تجبين اللبن ، كما أن وجود حمض اللكتيك والأملاح الحمضية الناشئة من سكر اللبن توقف تكاثر أنواع البكتريا الضارة بالجبن .

٥ — أملاح اللبن : توجد بنسب ضئيلة جداً فى اللبن ، ولكنها عظيمة الأهمية ، إذ أن أملاح الكلسيوم الذائبة ضرورية جداً لتجمد اللبن بتأثير المنفحة .

المنفحة

سائل يستخلص من المعدة الرابعة للعجول الرضيعة ؛ وتوجد فى جميع الغدد الهاضمة للحيوان الثديى الصغير ، وتنقسم قسمين بحسب مصدرها .

منفحة حيوانية ؛ وأخرى نباتية .

وتحضر المنفحة تجاريا على أشكال مختلفة ؛ فتكون إما سائلة أو مسحوقا أو أقراصا . وفى الريف تحضر المنفحة بتمليح المعدة الرابعة للحيوان الرضيع ، ثم تعلق فى الهواء حتى تجف ، وعند الاستعمال تؤخذ قطعة صغيرة منها وتوضع فى اللبن أو يذاب ما بالقطعة من المنفحة فى قليل من الماء ويضاف المحلول الناتج إلى اللبن .

تأثير المنفحة فى تجبين اللبن :

١ — تحول الكيزين إلى بارا كيزين .

٢ — تحول أملاح الكلسيوم العديمة الذوبان إلى أملاح قابلة للذوبان .

٣ — حينئذ تؤثر أملاح الكلسيوم الذائبة فى البراكيزين وتجمد فتصير كتلة واحدة

الشروط اللازمة لنجاح صناعة الجبن :

١ — يختار مكان دافىء معد للعمل .

٢ — يجب أن تكون جميع الأدوات الضرورية للاستعمال تامة النظافة .

٣ — اختيار لبن طازج وتعدل درجه حرارته إلى الدرجه المناسبه لعمل المنفحه وقت إضافتها .

٤ — ضبط كميه المنفحه مع تخفيفها بالماء وتقليب اللبن قبل إضافتها .

٥ — إضافه المنفحه إلى اللبن تدريجيا وفى جميع الجهات .

٦ — تقليب اللبن فى أثناء إضافه المنفحه وبعدها تقليبا كليا مدة بضع دقائق لتوزيعها جيداً فى اللبن .

٧ — تقليب اللبن بعد ذلك تقليباً سطحيا لخلط الدهن الصاعد باللبن .

٨ — استعمال ملح نقى خال من الشوائب وغير متميع .

٩ — الاعتناء بتعبئه الخثارة فى القوالب أو غيرها .

١٠ — تسوية الجبن على درجه حرارة ورطوبه مناسبه .

أنواع الجبن

ينقسم الجبن عموماً إلى بلدى وأفرنجى ومن حيث طراوته أو صلابته قسمين :

١ — جبن طرى ويحتوى على من ٤٠ — ٧٠ ٪ ماء مثل الدمياطى والكلومبير .

٢ — « جاف « « « ٣٠ — ٤٠ ٪ ماء مثل الجبن الرومى وسيقتصر الكلام هنا على أنواع الجبن البلدى الطرى .

أنواع الجبن البلدى الطرى

تصنع أصناف عدة من هذا النوع تتفق فى الصناعة وتختلف فى التسميه على حسب نوع اللبن الذى تصنع منه ، أو باختلاف الجهات كالدمياطى والمنزلاوى والفيومى تسمى باسم نوع اللبن كالجبن الضانى والقريش .

(١) الجبن الحالوم

هو نوع من الجبن البلدى الطرى ويدخل تحت هذا النوع الجبن القلماوى والفيومى والصعيدى والضانى ؛ وهو إما أن يؤكل طازجا ويسمى حالوما أو يخزن فى أوانى ويسمى حينئذ بجبن المش .

المقادير : لكل ٥٠ كيلو لبن كامل ١٠ سم منفحة .

ملحوظة : وتختلف هذه النسبة باختلاف نوع المنفحة وحينئذ تتبع التعليمات التى على زجاجة سائل المنفحة أو بداخل أنبوبة الاقراص الخاصة .

الطريقة :

١ — يصفى اللبن وترفع درجة حرارته إلى ٩٥°ف .
٢ — يقلب اللبن وتضاف المنفحة تدريجاً مع التقليب الجيد الكلى ثم يقلب سطحه .
٣ — يغطى ويترك فى مكان دافىء حتى يتم تجبنه (من ٢ — ٣ ساعات) .
٤ — تبعأ الخثارة فى البقوطى الخاص وذلك فى الجبن الضانى والفيومى .
٥ — يوضع البقوطى على لوح خشبى لتصفية الشرش ؛ أما الحصيرة فتعلق ليسهل تصفية الشرش .
٦ — تترك للترشيح حوالى يومين مع تقليبها كل ١٥ ساعة مرة .
٧ — تقلب أقراص البقوطى ؛ أما ما بالحصيرة فيقطع قطعاً متساوية تزن حوالى ¼ كيلو .
٨ — تملح الأنواع جميعاً بعد التصفية بنثر الملح الناعم عليها أو تقليب الملح وقد يملح اللبن قبل تخثيره .
٩ — يترك الجبن للتمليح ولزيادة الترشيح مدة يوم أو يومين .

(٢) الجبن القريش

تعمل من لبن الفرز وتصنع كالجبن الحالوم تماما مع استعمال كمية أقل من المنفحة .

بالمقادير : ٢٥ كيلو لبن فرز — ٤ س م³ منفحة .

(٣) جبن المش

تختلف طرق عمله باختلاف الجهات وتنحصر فى ثلاث طرق .

الطريقة الأولى :

١ — يملح الجبن بملح ناعم مع الشطة ثم تنشر للتصفية .

٢ — توضع فى الإناء الخزفى حتى يمتلىء ، ثم يكشف عنها فى الايام التالية لملئها لتكملة النقص ـ تكرر هذه العملية حتى يتم ملؤها .

٣ — تملأ تماما بالمصل المغلى البارد المملح وتترك ٤٥ .

٤ — يصفى الشرش ويملأ الإناء باللبن المغلى البارد المملح ويوضع على سطحه شاشة محتوية على قليل من الحلبة والبوركس وعرق الحلاوة لوقاية الجبن من الدود .

٥ — تسد سداً محكماً وتترك لحين استعمالها على حسب رغبة الآكلين .

الطريقة الثانية :

١ — يرص الجبن بعد تصفيته جيداً فى الإناء الخزفى ويصب عليه اللبن المغلى البارد المملح حتى يمتلىء الإناء تماما .

٢ — توضع الشاشة المحتوية على قليل من الشطة والبوركس .

٣ — يصب على السطح قليل من الزيت الطيب أو الفرنسى، وتسد سداً محكما وتترك حتى تستوى .

االطريقة الثالثة :

يؤتى بفضلات منتجات الألبان مثل الشرش والمخيض ولبن الفرز وبقايا تسييح الزبدة (المرتة) وتضاف هذه جميعاً على الجبن بعد رصها فى الاوانى الخزفية . ويضاف إليها قليل من المش القديم كخميرة ، وتترك فى مكان منخفض الحرارة مدة ما بين سنة أو سنتين أو أكثر .

(٤) الجبن الدمياطى

٢٥ كيلو لبن حليب
٥ر٢ كيلو ملح

المنفحة:
- السائل ٥ — ٨ س م٣
- الأقراص ½ قرص
- المسحوق ½ جرام

الطريقة :

١ — يذاب الملح فى جزء من اللبن ثم يضاف للجزء الباقى ويصفى المقدار كله .

٢ — تنظم درجة حرارة اللبن من ٩٠° — ٩٥° ف صيفاً ، ١٠٠ — ١٠٥°ف شتاء

٣ — تخفف المنفحة السائلة بأربعة أو خمسة أمثال حجمها بالمــــاء ، أو تذاب فى قليل من الماء إن كانت صلبة .

٤ — تضاف المنفحة مع التقليب الجيد الكلى ثم السطحى ويستغرق ذلك من ١٠ — ١٥ دقيقة ، وتترك لتتجبن ، مع ملاحظة تغطيتها من ٢ — ٣ ساعة .

٥ — تعبأ الخثارة :ـ

(أ) فى القوالب :

١ — تعبأ فى قوالب صفيح صغيرة مثقبة من الجوانب والقاع كما أن لهــــا غطاء مثقباً أيضا .

٢ — يوضع الجبن أيضا على موائد التصفية ثم تترك للترشيح ، حتى إذا جفت نوعا مايوضع عليها الغطاء وتقلب حتى يتم الترشيح .

(ب) فى أطر من الخشب مربعة الشكل مبطنة بقماش الكلل :

١ — تنقل الخثارة بمغرفة كبيرة إلى هذه الأطر الخشبية وتترك للرشح حتى إذا جفت توضع عليها ألواح خشبية وتنقل .

(جـ) فى قماش الكلل :

١ — تعبأ الخثارة بالكبشة فى القماش وتربط أطرافه على شكل صرر ،

٢ — توضع الصرر على حامل التصفية ويجمد رباط القماش حينا لحينا لتصريف الشرش ويستغرق ذلك يوما كاملا .

٣ — توضع أطراف القماش بداخل ثقب فى أقراص كبيرة من الخشب وتوضع أثقال على هذه الأقراص حتى يتم الرشح وتصل الجبن إلى الصلابة المطلوبة .

٤ — يقلب اللبن من القوالب أو يزال من الأطر الخشبية أو يفك من القماش ثم يقطع كل من النوعين الاخيرين ويوضع الجميع فى الشرش المملح نحو أسبوع .

ملاحظات :

١ — يمكن عمل أصناف من الجبن الدمياطى بعضها قليل الدسم إلى ¼ الدهن فى اللبن أو إلى نصفه أو ثلاثة أرباع وتصنع بنفس الطريقة السابقة .

٢ — تختلف طريقة عمل الجبن فى دمياط عما سبق ذكره فى :

طريقة تسخين اللبن - كمية الملح المستعملة - درجة حرارة التنفيح - القماش المستعمل التصفية - مدة التصفية .

(٥) الجبن المزلاوى

الجبن المزلاوى نوع يمتاز بطراوته ونعومته ولذة طعمه ويباع قطعا صغيرة إما طازجة أو جافة . فالنوع الطازج يعمل كالجبن الدمياطى غير أن التمليح يكون بعد خروج الخثارة من قوالب الصفيح الصغيرة المثقبة المعدة ، أما الصنف الجاف فيشبه الجبن الحالوم فى تحضير الخثارة ثم يصب فى حفر صغيرة تعمل فى أرض الملاحات فيمتص الملح جميع الشرش حتى تصبح بعد مضى عدة أيام جافة غير منتظمة الشكل ، وعند استعمال هذا الصنف للأكل ينقع فى الماء العذب مدة ٢٤ ساعة مع تغييره آنا فآنا حتى يصير الجبن طرياً ناعم الملمس .

(٦) الجبن بالقشدة

ويصنع هذا النوع من :

١ — القشدة فقط : الخفيفة ، أو المتوسطة ، أو السميكة ، أو المزدوجة .

٢ — لبن + قشدة :

أولا — جبن القشدة الخفيفة

المقادير : ٢٫٥ كيلو قشدة خفيفة ، ٢ سم^3 منفحة ، حوالى ½ : ١ ملعقة شاى من ملح نقى

الطريقة :

١ تعدل درجة الحرارة من ٦٠ — ٦٥ف .

٢ — تضاف المنفحة بعد تخفيفها ثم تقلب جيداً ليسهل مزجها بالقشده .

٣ — تغطى وتترك مدة ٨ — ١٣ ساعة حتى تتجبن .

٤ — توضع الخثاره فى قطعة قماش من الكتان وتعلق فى مكان نظيف شديد الهواء (ويلاحظ ألا تزيد زنة الخثارة عن ٥ كيلو ليسهل رشحها) مدة من ٢ — ٣ أيام .

٥ — تفتح قطعة القماش مرتين كل يوم على الاقل ، وتقشط القشدة اللاصقة على الشاش بسكين ، ويمزج باللبن السائل الذى بالوسط ، ويستحسن تغيير القماش مرة على الاقل فى أثناء الرشح .

٦ — تنزع من القماشة عندما يكون قوامها مناسباً (كالعجين) ويمزج جيداً بالملح الناعم ليساعد على حفظها و يعطيها الطعم المطلوب .

٧ — تشكل الجبن على حسب الرغبة ، إما لمربع أو مستطيل أو مستدير ، وذلك بأن يبطن القالب بورق زبد ويملأ بالجبن المذكور . ثم يعطى القالب بورقة أخرى ويثقل حتى يتشكل ثم يرفع من القالب .

٨ — يلف فى ورق قصدير أو يوضع فى علب خاصة من الورق المقوى ، عادة تنتج هذه الكمية من القشدة ١٥ قطعة من الجبن زنة الواحدة من ١٥٠ - ١٧٠ جرام .

ثانياً — جبن اللبن بالقشدة رقم (١)

المقادير : ٥ر٢ كيلو لبن ، ١½ كيلو قشدة ، ١½ سم³ منفحة ، ملعقة شاى من ملح نقى .

الطريقة :

١ — تعدل درجة حرارة المخلوط من ٦٠° - ٦٥° فهرنهيت .

٢ — تضاف المنفحة وتقلب تقليباً كلياً مدة ٨ دقائق ثم سطحيا مدة ٧ دقائق .

٣ — يغطى المخلوط ويترك حتى يتجبن من ١٥ — ١٨ ساعة .

٤ — تغرف الخثارة فى قطعة قماش تشبه فوط المائدة تسمى Huck a Back ثم تربط وتعلق فى مكان ليس به تيارات هوائية مدة من يوم إلى يومين حتى يتم الرشح ، مع ملاحظة قشط القشدة اللاصقة بالقماش ومزجها بخليط اللبن من حين لآخر . يستحسن تغيير قطعة القماش مرة على الاقل .

٥ — تنزع من القماش ويرش عليها الملح ويخلط بها جيداً .

٦ — تشكل على حسب المراد (يجب تبطين القوالب بورق نشاف أو مايشابهه ويوضع

القالب على لوح من الخشب مغطى بحصير الجبن (وذلك بكبسها فى القوالب المعدة بملعقة مناسبة وتركها نحو ساعة) .

٧ — تقلب من القوالب وينزع الورق ثم تلف فى ورق زبد وأخيراً ورق قصدير . وهذه الكمية تنتج ١٢ قرصا من الجبن وتؤكل عادة طازجة ويمكن حفظها فى ثلاجة مدة أسبوع بدون تلف .

جبن اللبن بالقشدة رقم (٢)

المقادير :

٨ كيلو لبن جاموس	٢ كيلو قشدة طازجة
٥ - ٦ ملاعق ملح نقى	½ قرص منفحة أو ٥ر٢ سم³ منفحة سائلة

الطريقة :

١ — يضاف الملح الى اللبن وهو بارد ويصفى بشاشة على القشدة ويقلب الخليط جيدا.

٢ — يرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تصل الحرارة ١٨٠° ف .

٣ — يرفع الخليط من على النار ويبرد الى درجة ١٠٠ ف .

٤ — تضاف المنفحة المخففة ويقلب الخليط تقليباً كلياً مدة ٥ دقائق ثم يترك لينجبن ويستغرق ذلك حوالى ساعة .

٥ — تعبأ الخثارة فى القوالب الخاصة أو تربط فى قماش وتترك للرشح وتنقل كما فى الجبن الدمياطى .

٦ — تنزع من القوالب فى اليوم الثالث وتؤكل طازجة لأن هذا الصنف لا يتحمل البقاء طويلا ، وهذه الكمية تنتج حوالى ٤ كيلو جبن .

٧ — جبن اللبن الزبادى

تعمل من اللبن وطريقة عملها كالآتى :

١ — يوضع اللبن الزبادى فى شاشة تربط وتعلق لتصفية الشرش مدة من ٥ر١ - ٢ يوم مع ملاحظة التقليب حينا لحينا لإسراع عملية الترشيح .

٢ — تكرر وتوضع فى برطمان ويصب عليها كمية كافية من زيت الزيتون النقى .

٨ — الجبن بدون المنفحة .

ويتجبن هذا النوع من الجبن بتأثير حمض الليمونيك بدلا من المنفحة .

المقادير : لكل كيلو لبن ٣ سم٣ عصير ليمون — قليل من الملح.

الطريقة :

١ — ترفع درجة حرارة اللبن إلى ٢٠٠°ف، ثم يضاف عصير الليمون مع التقليب باحتراس . يوضع الإناء فى الهواء ويقلب مرة كل ١٠ دقائق حتى يبرد .

٢ — تغرف الخثارة فى البواقيط ويضغط عليها جيداً ثم تترك مدة ساعتين .

٣ — تقلب الأقراص على حصر وتملح بقليل من الملح ، وهى من الأنواع التى تؤكل طازجة

اللبن الزبادى

اللبن الزبادى من الأصناف المتخمرة ، وقيمته الغذائية كبيرة ، علاوة على سهولة هضمه بسبب الحموضة المتكونة فيه ، والتى توقف عمل الميكروبات التعفنية والمرضية فى الأمعاء .

ويعمل الزبادى بطريقتين : (ا) طريقة المعامل (ب) الطريقة المنزلية .

(أ) طريقة المعامل

١ — يصفى اللبن (ويستحسن استعمال اللبن الجاموسى) ويوزن .

٢ — ترفع درجة حرارة اللبن على حمام مائى ١٩٠° ف ويترك على هذه الصريقة مدة ١٠ — ١٥ دقيقة .

٣ — يبرد بسرعة (بوضعه فى إناء محتو على ماء بارد مع تغييره كلما سخن) حتى تصل درجة الحرارة حوالى ١٠٠ — ١٦٠° ف .

٤ — تمسك قطعة من خميرة اللبن الزبادى وتمزج بقليل من اللبن السابق ثم تضاف بقية اللبن وتقلب فيه (ملء ملعقة خميرة لكل ٤ كيلو لبن).

٥ — يعبأ اللبن فى الأوانى الخاصة النظيفة وتوضع فى دولاب التسوية وتترك مدة ٤ — ٥ ساعات على درجة ١٠٠ — ١٠٦°ف.

٦ — ينزع من دولاب التسوية ويترك ليبرد أو يحفظ فى ثلاجة.

« ب » الطريقة المنزلية

١ — يغلى اللبن مدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر ويعبأ مباشرة فى الاوانى الخاصة ، وذلك بصب اللبن ببطء ومن على ارتفاع .

٢ — تمزج الخميرة (ملعقة شاى لكل ½ كيلو لبن) جيداً وتخفف بقليل من اللبن .

٣ — تضاف الخميرة للأوانى بدون تقليب وذلك بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر طبقة القشدة المتكونة فى أثناء صب اللبن .

٤ — تترك الاوانى فى مكان دافىء بجانب النار الهادئة وتستغرق حوالى ٦ ساعات

الجنكت Juuket

هو نوع من اللبن المتخمر ويمتاز بسهولة هضمه وعلو قيمته الغذائية ، ويقدم للمرضى والاطفال والضعفاء أو للأصحاء مع الفاكهة المطهية ، وتستعمل منفحة خاصة لهذا النوع إما سائلة أو أقراصاً ، وتعرف برنت الجانكت Jnnket Rennet ، وتختلف نسبة استعمالها باختلاف النوع المستعمل ، ويجب اتباع التعليمات المرافقة للسائل أو أنبوبة الاقراص .

وغالباً تستعمل المقادير الآتية : كيلو لبن ، مبشور جوزة الطيب أو الفانيليا ، ملعقة شاى منفحة ، ملء ملعقة شاى سكر .

الطريقة :

١ — يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم « ٩٨° » ف .

٢ — يحلى اللبن بالسكر وتضاف الفانيليا فى حالة استعمالها .

٣ — تضاف المنفحة وتقلب باحتراس وخفة مرة أو مرتين حتى تتوزع فى اللبن .

٤ — تصب توانى طبق بلورى أو فى كؤوس أو سلاطين صينى أو زجاج صغيرة .

٥ — تترك بدون حركة بعيدة عن التيار الهوائى حتى تجمد ويستغرق ذلك من ١٫٥ — ٢ ساعة . يرش على السطح جوزه الطيب المبشور ، وقد تزخرف بالفستق أو الكريز

جانكت القهوة

يضاف ما يكفى من القهوة أو روح القهوة للبن وتعمل كالجانكت السابق .

جانكت بالشيكولاتة

١ — يذاب ملء ملعقة كبيرة من شيكولاتة لكل لِتْر لبن على نار هادئة مع التقليب بحيث لاتزيد حرارة اللبن على ١٥٠°ف .

٢ — تعدل الحرارة حتى تصل ٩٨°ف ثم تضاف المنفحة بالكمية السابقة وتكمل .

٣ — تجمل بالفستق والكريز على حسب الرغبة .

جانكت بالكريمـــة

تعمل كالجنكت العادية ثم يغطى سطحها بعد أن تجمد بالكريمة المخفوقة ويرش السطح بخليط من القرفة والسكر المسحوق .

المواد الرافعة

الهواء — الخمائر — مساحيق الخبز

عند عجن الدقيق بالماء تتكون عجينة لزجة من امتزاج المادة المسماة بالجلوتين Giulten بالماء ، وعند خبز هذه العجينة نحصل على قطعة خبز صماء صعبة المضغ عسرة الهضم .

ومن هنا وجدنا أنه من الضرورى فى عمل الفطائر والكعك والخبز إدخال الهواء أو غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يرفع العجين بتمدده بالحرارة فى أثناء الخبز فيعمل على خفته وسهولة هضمه .

طرق رفع العجين

(أولا) بالهواء : يمكن إدخال الهواء فى العجين بإحدى الطرق الآتية :

١ — ينخل الدقيق كقاعدة أساسية فى عمل جميع أصناف الخبز والكعك الخ .

٢ — يفرك المادة الدهنية فى الدقيق ورفعه لأعلى بأطراف الأصابع ، كما فى عمل أنواع الفطائر والكعك الخ .

٣ — بإضافة البيض المربوب جيداً — الكعك الأسفنجى .

٤ — بضرب العجينة نفسها — كما فى عمل الخبز والكعك .

٦ — بإضافة بياض البيض المربوب الجامد — كما فى عمل النقيطة والتورت .

(ثانياً) بالغاز . « غاز ثانى أكسيد الكربون » . ويمكن إدخاله باستعمال إحدى المواد الرافعة المختلفة الآتية :

(ا) الخميرة بأنواعها yeast .

(ب) مساحيق الخبز وأنواعها وهو :

١ — مسحوق الخميرة الجافة Baking powder

٢ — كريم الطرطريك وبيكربونات الصوديوم .

٣ — اللبن المحمض Sour Milk- اللبن الزبادى أو الرائب، وبيكربونات الصوديوم.

٤ — الخل أو الليمون وبيكربونات الصوديوم .

٥ — كربونات النوشادر .

الملخص : بإضافة الهواء أو غاز ثانى أكسيد الكربون بإحدى المواد الرافعة تتمدد العجينة ، ويكون الجلوتين أكياساً صغيرة تمتلىء بالغاز وتتجمد بالحرارة ، وبذا لا يسمح للغاز بالخروج ، فينتج فطيراً خفيفاً وخبزاً اسفنجيا سهل المضغ والهضم .

أولا — الخمائر

الخميرة عبارة عن نبات فطرى موجود فى الجو ولها نكهة حسنة وهى غنية بفيتامين «ب» وتساعد على منع الخبز من الجفاف السريع — وتخرج منها أنزيمات ، وهى مواد معقدة التركيب تكون فعالة جداً فى درجة ٤٠° — ٤٥° سنتجراد إلا أنها تقل إذا ارتفعت درجة الحرارة فوق ٦٠ سنتجراد ويقف نموها إذا كانت الحرارة منخفضة .

والأنزيمات التى تحتوى عليها الخميرة ثلاثة .

١ — الديستاز Diastase - ولها القدره على تحويل النشا إلى سكر .

٢ — انفرتاز Invertase - وتحول السكر إلى سكر فاكهة وسكر عنب .

٣ — زيماز Zymase - وتحول سكر العنب أو الفاكهة إلى كحول أثيلى وثانى أكسيد كربون . عند مزج الخميره بالعجين تحدث فيه التفاعلات الثلاثة السابقة إذا ما توافرت الشروط الآتية :

١ — الدفء المعتدل : ٢ — الرطوبة . ٣ — الغذاء الكافى . السكر .

عند وضع هذا العجين فى الفرن يتمدد ثانى أكسيد الكربون ويتبخر الكحول والماء وبذلك يرتفع العجين . ولكن الحصول على خبز مسامى بهذه الطريقة يعرض العجين إلى فقد جزء من وزنه بتأثير تحويل الخمائر لبعض المواد الغذائية الموجوده فيه إلى كحول وثانى

أكسيد الكربون . وهذا السبب الأخير دعا إلى التفكير فى طريقة أخرى لرفع العجين وهى استعمال ماء مشبع بثانى أكسيد الكربون فى عملية العجن ويسمى الخبز فى هذه

هذه الحالة خبزاً مشبعاً بالغاز ، ويصنع بالكيفية الآتية :

يعجن الدقيق بماء مشبع بثانى أكسيد الكربون تحت ضغط مرتفع فى أوعية حديدية مقفلة ، ثم تشكل العجينة بالأشكال المطلوبه وتخبز بسرعة ، وفى أثناء الخبز يتمدد ثانى أكسيد الكربون بتأثير الحراره ويجعل الخبز مساميا ، وهذه الطريقة مستعملة فى المدن الكبيره مثل لندن وباريس وهى سريعة ولا يفقد الخبز فيها شيئاً من وزنه ، ولكنها تكسبه طعما غير حسن ، ويعزى ذلك إلى نقص مواد معينة تنتج من الخبز من تأثير الخمائر فى الدقيق .

أنواع الخمائر

١ — **الخميرة البلدى** : وتؤخذ من الرغيف البلدى بعد تركها ٢٤ ساعة فى مكان دافى حتى يمكن تكاثر نبات الخميره .

٢ — **خميرة البيرة** : يكون مفعولها أقوى وأسرع من الخميره البلدية .

٣ — **الخميرة السائلة**: وتستخرج من تخمر الخبز أو الشعير ولا تستعمل كثيراً ،ولكن يمكن استعمالها بدلا من الخمائر الأخرى .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخميره رقم ١

نأتى بثلاثة أكواب ونضع فى كل مقداراً معينا من الخميره ومقداراً معيناً من الماء والسكر والدقيق .

رقم	التجربة	النتيجة
١	الماء فى الكوب (ا) يكون بارداً وتوضع فى مكان بارد	لم يظهر أى تغير
٢	الماء فى الكوب (ب) يكون دافئاً وتوضع فى مكان دافىء	ظهرت فقاقيع كثيرة دلالة على تصاعد غاز
٣	الماء فى الكوب (ج) يكون مغلياً وتوضع فى مكان دافىء	لم يظهر أى تغير لأن نبات الخيرة يقتل بارتفاع الحرارة .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخميرة رقم ٢

رقم	التجربة	النتيجة
١	تمزج ½ ملعقة شاى خميرة بملعقة كبيرة دقيق جاف وتترك مدة نصف ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٢	تعاد التجربة بإذابة الخميرة بماء بارد ثم إضافة الدقيق وتركها فى مكان بارد مدة ½ ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٣	تعاد التجربة رقم ٢ مع تركها فى مكان دافىء	ارتفعت العجينة
٤	تعاد التجربة باستعمال ماء دافىء ووضعها فى مكان دافىء	ارتفعت العجينة كثيراً
٥	تكرر التجربة رقم ٤ بإضافة ربع ملعقة شاى سكر للخميرة	كانت النتيجة حسنة وارتفعت أكثر من رقم ٤
٦	تكرر التجربة باستعمال الماء المغلى ووضعها فى ماء ساخن	لم يظهر أى تفاعل
٧	تكرر التجربة رقم ٥ وتترك مدة ساعة ونصف	ارتفعت العجينة ثم هبطت ثانياً

النتيجة العامة لشروط نمو نبات الخميرة : يجب أن يتوافر الآتى :

١ — الدفء المعتدل : كحرارة الجسم ٢ — الرطوبة ٣ — الغذاء : السكر والدقيق

ثانيا — مساحيق الخبز أو المساحيق الفوارة

مسحوق الخميرة Baking Pawder

يتكون من حامض « كريم الطرطريك أو حامض الطرطريك » . وقلوى « بيكربونات الصوديوم » بنسبة ٢ حامض : ١ قلوى مع إضافة مادة نشوية مثل مسحوق الأرز أو دقيق العلب الذى يمتص الرطوبة ويساعد على مزج محتوياتها بعضها ببعض ، ويحول دون تماسك بعض أجزائها ، لذلك وجب تغطيتها جيداً حتى لا تصل إليها الرطوبة فتعمل على حدوث التفاعل « تكون ملح وخروج غاز ثانى أكسيد الكربون » ولذا يضاف هذا المسحوق دائما فى الملعقة الأخيرة من الدقيق — أو فى آخر مزيج خفيف ويوضع الخليط مباشرة فى الفرن .

ومن المعلوم أن حامض الطرطريك حامض قوى، لذلك إذا ما استعمل بدلا من كريم

الطرطريك وجب أن تتعادل نسبته مع القلوى ، وفائدة كريم الطرطريك تنحصر فى عدم خروج الغاز قبل تعرضه للحرارة .

وزيادة مسحوق الخميرة فى العجين وخصوصاً فى البسكوت والكعك الصغير تؤدى إلى جفافه وتعطى للكعك الكبير طعماً غير مقبول نتيجة وجود أملاح طرطرات الصودا Tyrtrate of Soda المتخلفة عقب التفاعل .

نسبة مقدار الخميرة الدرقيق :

١ — فى الأنواع البسيطة — تكون بنسبة ملعقة شاى خميرة لكل ½ كيلو دقيق إذا كانت المادة الدهنية الموجودة تعادل ½ مقدار الدقيق .

٢ — فى الأنواع الدسمة نوعا — ½ ملعقة شاى خميرة لكل ½ كيلو دقيق إذا كانت نسبة المادة الدهنية تعادل ¾ مقدار الدقيق .

٣ — فى الأنواع الدسمة — قلما تستعمل .

تركيب الخميرة المنزلية Baking Pawder

المقدار رقم ١ : مقدار من كريم الطرطريك ، ½ مقدار من بيكربونات الصوديوم ، مقدار من دقيق الأرز .

المقدار رقم ٢ : مقادير متساوية من :
حامض الطرطريك : مسحوق الأرز أو الدقيق العلب — بيكربونات الصوديوم

المقدار رقم ٣ :

٢٦٥ جرام من بيكربونات الصوديوم	١٥٠ جرام من حامض الطرطريك
٢٢٥ جرام من مسحوق الأرز أو دقيق العلب	١٥٠ جرام « كريم «

طريقة عملها :

١ — تخلط هذه المقادير بعضها ببعض وتنخل ثلاث أو أربع مرات .
٢ — تعبأ فى علبة محكمة الغطاء حتى لا تفقد مفعولها بتأثير الرطوبة الموجودة فى الجو .

إختبار الخميرة : ١ سم يضاف قليل من الماء المغلى إلى قليل من الخميرة ، فإذا حدث تفاعل وفوران دل ذلك على أن الخميرة صالحة للاستعمال .

٢ — **كريم الطرطريك وبيكربونات الصوديوم** — ومفعولها قوى ولكن يجب ملاحظة خلطها جيداً بالدقيق .

النسب المستعملة : مقداران من كريم الطرطريك : مقدار من بيكربونات الصوديوم .

ملحوظة : إذا زاد مقدار بيكربونات الصوديوم اكتسبت العجينة لونا قاتماً وطعما غير مقبول .

٣ — **اللبن الحمض مع بيكربونات الصوديوم** — حامض اللاكتيك Lactic Acid باللبن يتفاعل مع بيكربونات الصوديوم فيتصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون ، وهذه هى الطريقة الشائعة فى عمل اسكنز Scones

٤ — **الخل أو الليمون وبيكربونات الصوديوم** — ويستعمل عادة فى العجينة البسيطة الخالية من البيض .

المقادير : ملعقة كبيرة خل إلى ½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم .

٥ — **كربونات النوشادر** : وتستعمل تجاريا — وقلما تستعمل المنازل — وتعرض البسكوت الخ لطعم غير مقبول إذا زادت

تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربه	النتيجة
١	تعجن ملعقه كبيرة دقيق وتخبز	ارتفعت قليلا لوجود الهواء ، ولكنها جافة وغير مقبولة للأكل
٢	تكرار رقم ١ مع استعمال ربع ملعقة شاى من مسحوق الخميرة	ارتفعت أكثر من رقم ١
٣	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم	كانت قاتمة اللون من الخارج والداخل طعمها قلوى وغير شهية للأكل
٤	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاى من كريم الطرطريك .	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز — طعمها غير مقبول بالمرة

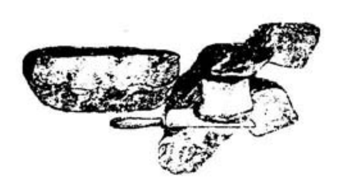
(تابع) تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربة	النتيجة
٥	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاى من حامض الطرطريك	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز وطعمها حمضى غير مقبول
	تكرر باستعمال ½ ملعقة بيكربونات الصوديوم، ½ ملعقة حامض الطرطريك	النتيجة حسنة — والطعم جيد
	تكرر باستعمال بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك .	النتيجة حسنة ـ والطعم جيد
٨	تكرر رقم ١ ولكن تترك مدة نصف ساعة قبل الخبز .	النتيجة أقل من رقم ٧ وذلك لأن بعض الغاز تسرب قبل الخبز

الخلاصة

١ — يستحسن استعمال خليط من بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك كمادة رافعة بمقادير كافية لاتحادهما حتى لا يظهر الحامضى أو القلوى .

٢ — يجب الإسراع فى الخبز بعد وضع المادة الرافعة مباشرة .





من الأغذية النباتية الهامة لحياة الإنسان — ومصدره الحبوب وأهمها القمح والذرة.

الحبوب

تنتمى الحبوب إلى الفصيلة النجيلية ، والجزء الذى ينتفع به الإنسان من هذه الفصيلة هو الثمرة ، لأن كل أفراد هذه العائلة تخزن مواد غذائية فى الثمرة يعيش عليها الجنين متى تهيأت له الفرص الملائمة لنموه فى المدة التى لا يستطيع فيها امتصاص غذائه من الأرض .

وتحتوى الحبوب على العناصر الغذائية الآتية بنسب تختلف باختلاف أنواعها .

بروتين — كربوهيدرات ، وأهمها النشا — دهن — مواد معدنية — ماء .

وتحتوى أيضا على كميات قليلة من السكر — أما السليولوز فيدخل فى تركيب طبقاتها الخارجية ، أما كمية الدهن فتختلف باختلاف الحبوب ، وقد تنعدم كما فى حالة الأرز - وتبلغ نسبة الأملاح المعدنية فى الحبوب حوالى ٢ ٪ وأهمها أملاح الكلسيوم والفوسفور وهى نفس الأملاح التى توجد فى الأغذية الحيوانية .

وتتركب الحبوب بصفة عامة من العناصر الغذائية السابقة بالنسبة الآتيه :

ماء من ١٠ : ١٢ ٪   بروتين من ١٠ : ١٢ ٪   مواد معدنية ٢ ٪

كربوهيدرات من ٦٥ : ٧٥ ٪   مواد دهنية من ½ : ٨ ٪

الجدول الآتى يبين النسب المئوية لهذه المواد فى بعض الحبوب

الحبوب	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سيليولوز	مواد معدنية
دقيق القمح	١٢ر١	١٢ر٩	١ر٩	٧ر٣	١ر٦	١ر٢
الشوفان	٧ر٢	١٤ر٢	٧ر٣	٦٥ر٩	٢ر٥	١ر٩
الشعير	١١ر٩	١٠ر٠	٢ر٢	٧١ر٥	١ر٨	٢ر٦
الشعير اللؤلؤى	١٢ر/	٧ر٤	١ر٢	٧٦ر٧	ر٨	١ر٢
الأرز	١١ر٧	٧ر٩	٠ر٥	٧٩ر٥	—	٤ر٠

وأهم شيء يميز هذه المجموعة أحتواؤها على كمية كبيرة من الكربوهيدرات وقليل من البروتينات والدهن ، ولذا يجب تعويض هذا النقص عند إعداد الطعام فيؤخذ الخبز مع الزبد والجبن الخ . . .

الدقـــيق

يؤخذ الدقيق من الحبوب السابقة ، وتطلق كلمة دقيق عادة على دقيق القمح بأنواعه كالدقيق البلدى والاسترالى والهندى الخ . . . وعلى دقيق الذرة بأنواعه كدقيق الذرة والشامى والأمريكى .

تركيب حبة القمح

إذا عملنا مقطعاً طوليا لحبة القمح ووضعناه تحت المجهر (الميكروسكوب) فإننا نشاهد ما يأتى :



قطاع طولى فى حبة القمح

١ — حجرة صغيرة . تحتوى على الجنين الذى ينمو فيما بعد إلى نبات جديد ومن السهل أن يميز فى الجنين الجزء الذى ينمو إلى ساق وإلى جذر

٢ — حجرة كبيرة تحتوى على الاندوسبرم وهو مخزن الغذاء الذى يعيش عليه الجنين إلى أن يستطيع امتصاص غذائه من الأرض ، ويوجد بين الحجرتين غشاء رقيق وفائدته نقل الأندوسبرم إلى الجنين بعد تحويله إلى مادة قابلة للهضم .

٣ — الغلاف الخارجى « النخالة » وهو عبارة عن ست طبقات تكون السن والنخالة وتتركب من السليولوز ومواد معدنية ومواد ملونة والغرض منها وقاية الجنين والجدول الآتى يبين تركيب الأجزاء الثلاثة التى تكون حبة القمح .

المواد	النخالة	الأندوسبرم	الجنين	حبة القمح الكاملة
الماء	١٢,٠	١٣	١٢,٠	١٤,٥
المواد الزلالية	١٦,٤	١٠,٤	٣٥,٧	١٠,٠
الدهن	٣,٠	٠,٨	١٣,١	١,٢
سكر ونشا	٤٣,٦	٧٤,٣	٣١,٢	٦٩,٠
سليولوز	١٨,٠	٠,٧	١,٨	٢,٦
مواد معدنية	٦,٠	٠,٧	٥,٧	١,٧

ويلاحظ من هذا الجدول أن الجنين غنى بالمواد الزلالية والدهنية ، وأن الأندوسبرم غنى بالنشا . أما النخالة فإنها غنية بالسليولوز .

عند طحن القمح نحصل على الدقيق وإذا استعمل هذا الدقيق كما هو فإنه يسمى دقيق كامل Whole meal Four ; وهذا الدقيق ، عسر الهضم ، ولذا يجب التلخص من النخالة بواسطة النخل ، وكذلك فى أثناء النخل تتخلص من الجنين .

هذا الجنين يحتوى على مادة دهنية تكسب الدقيق رائحة خاصة علاوة على وجود خميرة الديستاز فيه والتى تؤثر فى النشا الذى فى الدقيق وتحوله إلى مواد قابلة للذوبان كالدكسترين والسكر وهذه المواد تكسب الخبز فى أثناء خبزه لوناً أسمر يفقده شيئاً من جماله

وتتوقف قيمة الدقيق على العوامل الآتية :

١ ـ قوته : وهى مقدرة الدقيق على إخراج رغيف كثير الحجم ، وبعبارة أخرى مقدرة الدقيق على امتصاص كمية كثيرة من الماء والاحتفاظ بكمية كثيرة من الغاز . وهذه الخاصية تتوقف على الجلوتين الذى فى الدقيق .

٢ ـ لونه : يستحسن أن يكون لون الدقيق أبيض ، وكلما ازداد بياض الدقيق غلا ثمنه مثل الدقيق الأسترالى والهندى ، ويلجأ الناس فى بعض الأحيان إلى تبيض الدقيق بالطرق الكيمائية ويرجع اون الدقيق الأسمر إلى وجود مادة تسمى Carotin .

٣ ـ نكهة الدقيق : وتتوقف على الأختيار الشخصى وفى بعض الأحيان تكون نكهة الدقيق الذى ليس عرق لقلة الجلوتين حسنة . ويمكن الحصول على نتائج حسنة بخلط بعض أنواع الدقيق .

غش الدقيق

١ — يغش الدقيق بإضافة أنواع دقيق أخـــرى إليه كدقيق الذرة أو الأرز وهذا الدقيق « الذرة والأرز » يحتوى عـلى كمية أقل من الجلوتين . ولذا تقل القيمة الغذائيه للدقيق بخلطه بهذه الأنواع .

٢ — إن الرغبة فى الدقيق الأبيض اللون جعلت الناس يلجأون إلى تبييضه بالطرق الـكيميائية كاستعمال ثانى أكسيد الأزوت والـكلور .

٣ — كذلك يغش الدقيق بإضافة فوسفات الـكلسيوم الحامضية ، وهذه المادة تساعد على إخراج عددا أكبر من الأرغفة ، وبذلك تقل القيمة الغذائية للرغيف ، علاوة على ضرر هـــذه المادة لاحتوائها عـلى كمية من كبريتات الـكلسيوم فتصل أحيانا إلى ٥٠٪ .

العجـــين

عبارة عن خليط مكون من الدقيق والماء وقليل من الملح والمادة الرافعه به عادة هى :

(ا) الخميرة البلدية أو الأفرنجية Yeast

(ب) المساحيق الفوارة مثل Baking Powder

والعجين المستعملة فى رفع الخميرة يمكن تقسيمة الى اقسام الاتية :

(أولا) العجين المستعمل للخبز .

(ثانياً) العجين الدسم المستعمل لصنع خبز فينا وكعك الشاى والقرص ألخ ، وقد يزاد فى قيمته الغذائية بإضافة البيض والزبد والفاكهة .

(ثالثا) العجين الذى يصنع منه قوالب الحلوى الساخنة أو الباردة مثل البابا .

أولا — الخـبز

ويختلف نوعه باختلاف طرق صنعه كالخبز البلدى والشمسى والشامى والفلاحى البتاو والمصبوب والافرنجى ألخ .

ويتوقف نجاح الخبز على الاتى :

١ — الدقيق : يجب أن تكون كمية الجلوتين به كبيرة ، إذ أن الجلوتين هو الذى يتجمد عند وضع العجين فى الفرن وبذا لا يسمح للغاز بالخروج .

٢ — الدفء : دفء الأدوات والمواد المستعملة .

٣ — المقادير الصحيحة : يجب أن تكون متناسبة ، وتتبع المقادير المذكورة فيما بعد بدون تغيير وخصوصاً فيما يختص بمقدار الخميرة كذا الملح الذى إن كثر مقداره عاق عملية التخمر .

٤ — التخمر : يحتاج إلى دفء ويجب ألا تزيد مدته على المدة المقررة فى مراحله المختلفة ويكون حجم الرغيف بعد تخمره ضعف حجمه الأصلى .

٥ — الخبز : — يخبز فى فرن حار فى مبدأ الأمر للأسباب الآتية :

ا — لقتل نبات الخميرة .

ب — تنفجر ذرات النشا ويتحول جزء منها إلى دكسترين ، وكرمل وهذا الأخير هو الذى يكسب القشرة الخارجية لونها ورائحتها .

ج — يتجمد البروتين الذى فى الدقيق وبذا يمنع الغاز من الخروج .

٢ — تهدأ الحرارة بعد ما يحمر لون الرغيف نوعا ويترك حتى يتم نضجه والمدة المقررة للخبز تختلف على حسب وزن الرغيف . فكل رغيف يزن حوالى ½ ك يحتاج إلى ¾ ساعة وذلك فى النوع الأفرنجى .

ملحوظة : يفقد العجين من ١٥ ٪ : ٢٠ ٪ من وزنه ، وهذا النقص ينشأ من تصاعد ثانى أكسيد الكربون وتبخر الماء والكحول .

٦ — اختبار نضجه وتعرضه للهواء :

١ — يعرف بضربه باليد فيسمع له صوت أجوف .

٢ — ينزع من القالب أو الصينية فى حالة الخبز الأفرنجى ويترك ليبرد موضوعا على أحد جوانبه ، أما فى الخبز البلدى فبعد خروجه من الفرن يفرد ليبرد .

أنواع الخبز

للخبز أنواع كثيرة ، وسنخص بالذكر الخبز البلدى والخبز الأفرنجى .

الخــبز البلدى

الخميرة البلدية — عبارة عن مقـدار من العجين المتخمر مضافا إليـه كيـة من الدقيق وقليل من الملح « عجينة يابسة » تلف جيداً وتوضع فى مكان دافىء لتكاثر ونبات الخميرة . ولا يمكن استعمال هـــذه الخميرة . قبل مضى ١٢ ساعة ويمكن حفظها أياما وحينئذ تجف ويمكن استعمالها بعد إذابتها فى الماء الدافىء أو أخذ مقدار منها وعجنه بالدقيق والماء الدافىء والملح لعمل خميرة صالحة للاستعمال بعد مضى ١٢ ساعة عليها .

طريقة عمله :

١ — ينخل الدقيق ثم يعمل فى وسطه حفرة .
٢ — يصب فى الحفرة الماء الفاتر وقليل من الملح .
٣ — تعجن جيداً ثم تضاف إليها الخميرة الذائبة فى الماء الجافة أو الطازجة ، ويستمر فى العجن لتوزيع الخميرة وإدخال كمية من الهواء « الطب » إلى أن يترك العجين الأيدى بسهولة .
٤ — تعمل علامة تبعد عن سطح العجين بقدر ١¼ سم .
٥ — يغطى العجين بالقماش المعد تغطية تامة ويترك حتى يرتفع للقدر المعين .
٦ — يشكل على ألواح مرشوشة بالنخالة مع غمس اليد فى الدقيق من وقت لآخر .
٧ — يترك حتى يتخمر ثانيا ثم يخبز .

الخبز الأفرنجى الأبيض

المقادير :

١½ كيلو دقيق
ملعقة شاى من ملح
قطعة من الخميرة فى حجم البيضة الصغيرة
ملعقة شاى من سكر مسحوق
٢¼ كوب ماء فاتر

الطريقة العملية :

١ — ينخل الدقيق والملح ويوضع فى مكان دفىء .
٢ — تدعك الخميرة والسكر فى وعاء إلى أن تسيل الخميرة وذلك باستعمال ملعقة شاى
٣ — يضاف إلى الخميرة ½ مقدار الماء الفاتر .

٤ — تعمل حفرة فى الوسط « الدقيق الدافىء » ثم يصب فيها الخميرة السائلة ويقلب فى الوسط قليلا مع أخذ كمية من الدقيق حتى تتكون عينة أشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق .

٥ — يغطى الإناء بقطعة قماش ويوضع فى مكان دافىء بعيداً عن التيار مدة من ½ - ¾ ساعة أو إلى أن يمتلىء السطح بفقاقيع الهواء ، وهذه المرحلة «مرحلة تكاثر نبات الخميرة»

٦ — يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفاتر اللازم تدريجياً ، حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعا .

٧ — تلت العجينة جيدا وبخفة لتوزيع الخميرة فى العجين بالتساوى ، ولإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء . وهذا ينتج رغيفاً متساوى التركيب ممتلئاً بثقوب صغيرة وبحجم واحد ، وهذه المرحلة تحتاج لمدة ٥ : ١٠ دقائق ، وفى نهايتها يلاحظ ترك العجينة للوعاء بسهولة .

٨ — ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد إليه بعد رشه بالدقيق وتشق من وسطها طولا وعرضا ويرش سطحها بقليل من الدقيق وتغطى وتوضع فى مكان دافىء من ساعة إلى ساعة ونصف إلى أن يتضاعف حجمها وتغطية العجين تساعد على زيادة الدفء وتمنع التبخر السطحى ، ويلاحظ عدم تعريض العجينة لحرارة مرتفعة حتى لا يجف سطحها ويتشقق .

٩ — تلت العجينة بخفة مرة ثانية على لوح مرشوش بالدقيق لتوزيع الغاز المتصاعد توزيعا متعادلا فى جميع أجزاء العجينة وإذا زادت هذه العملية خرج جزء من الغاز وأدى إلى ثقل الخبز .

١٠ — تشكل على حسب الطلب كالآتى :

(ا) فى قوالب معينة مدهونة قليلا بالسمن ومرشوشة خفيفا بالدقيق ، فيملأ القالب لثلثه مع ملاحظة ملء الأركان ثم توضع فى مكان دافىء مدة ½ ساعة لزيادة التخمر (وتسمى هذه المرحلة مرحلة الرفع (Proving) وحتى يملأ العجين فراغ القالب .

(ب) بدون قوالب « فى الصينية » ويلاحظ أن تكون عجينة هذا النوع يابسة نوعا عن الذى يخبز فى القوالب .

فتشكل العجينة وتترك لترتفع على الصينية المرشوشة بالدقيق مده ½ ساعة ثم تخبز

١١ — تخبز فى فرن حار (٣٥٠° فهرنهيت فى البدء لإيقاف نمو نبات الخميرة) — ثم تهدأ درجة الحرارة بعد ارتفاع الخبز واحمرارة نوعا ويترك حتى ينضج تماما . فمثلا رغيف زنته ٣/٤ ك يحتاج إلى ساعة وكلما صغر حجم الرغيف نقصت المدة

١٢ — يختبر نضج الخبز بضربه ، فيحدث صوتاً أجوف إذا كان تام النضج — ويكون لونه أحمر وقشرته الخارجية لامعة .

١٣ — ينزع من القوالب أو الصينية ويوضع على أحد جوانبه ليبرد على مقعد سلك أو منخل .

الطريقة السريعة :

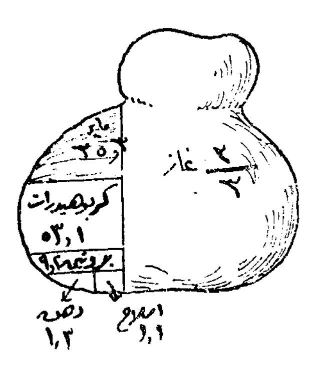
وتتبع فى عمل مقادير صغيرة من الخبز مع السرعه ولكن الأفضل استعمال الطريقة البطيئة وفيها يمزج الدقيق بالماء المذابة فيها الخميرة وتعجن جيداً ثم يشكل على حسب الرغبة ويترك فى مكان دافىء إلى أن يتضاعف حجمه فيخبز .

الخبز الأسمر Brown Bread

ويصنع من الدقيق المحتوى على جميع المواد المكونة لحبة القمح wheat meal flur ومن الدقيق المنزوعة منه النخالة فقط مع وجود الجنين whole meal flour وفيه تؤخذ نفس المقادير وتتبع طريقة العمل التى اتبعت فى عمل الخبز الأبيض، مع ملاحظة أن تكون العجينة أكثر ليونة .

وللحصول على خبز أسمر خفيف يضاف مقداران من الدقيق الكامل whole meal لمقدار من الدقيق ، وقد تعجن باللبن والماء بدلا من الماء فقط ، ويمكن إضافة ملعقة كبيرة زبد لكل ١/٢ كيلو من الدقيق .

تركيب الخبز كيميائيا



١ — $\frac{٢}{٣}$ حجم الرغيف عبارة عن غاز ثانى أكسيد الكربون

٢ — ١ر٥٣ من الجزء الصلب الباقى « $\frac{١}{٣}$ » عبارة عن كربوهيدرات .

٣ — ٣ر٢٥ ماء ، ولذا فإن الخبز يعتبر من المواد الغذائية النباتية التى تحتوى على كميات قليلة من الماء .

٤ — ٢ر٩ بروتين .

٥ — ٣ر١ مواد دهنية .

٦ — ١ر١ مواد معدنية . وهذه النسب تختلف باختلاف الدقيق المستعمل .

قيمة الخبز الغذائية

يعتبر الخبز من أهم الأغذية التى نتعاطاها ، وذلك لأن $\frac{٣}{٥}$ وزنه مواد غذائية و$\frac{٢}{٥}$ ماء هذا إلى أنه يمد الجسم بكمية وافرة من الكربوهيدرات وكمية متوسطة من البروتين والمواد المعدنية ، ونسبة ضئيلة من الدهن . على أن نقص الدهن يعوض بتناول الزبد مثلا مع الخبز ومع ذلك فان الخبز لا يعتبر غذاء كاملا لأن نسبة البروتين إلى الكربوهيدرات منخفضة جداً فى الخبز الأبيض ، إذا أنها كنسبة ١ : ٥ر٨ . أما الغذاء الكامل فإنه يحتوى على هذين العنصرين بنسبة ١ : ٢ر٤ .

ونقص البروتين يمكن تعويضه عن طريق اللحم أو اللبن أو الجبن .

موازنة بين الخبز الأبيض والخبز الأسمر

إن الخبز الأسمر يفضل الأبيض لأن الأول أغنى من الأخير بالبروتينات والمواد المعدنية والفيتامينات ا ، د . ونقص هذه الفيتامينات فى الخبز الأبيض يؤدى إلى الإصابة ببعض الأمراض ، هذا إلى أن النخالة التى بالخبز الأسمر عسرة الهضم .

ثانيـا ـ العجينة الدسمة

ويزيد فى قيمتها الغذائية ولذة طعمها على عجينة الخبز إضافة البيض والزبد وبعض الفاكهة . والبيض والفاكهة يمزجان بالعجينة فى النهاية أى بعد تمام تخمرها ، أما الزبد فيضاف العجين فى بدء العمل أو بعد التخمر . وذلك يتوقف على المقدار المستعمل .

فإن كانت كميتها لا تزيد على ٦٠ جرام لكل ½ ك دقيق فتفرك فى الدقيق وهو جاف أو تسيح وتضاف اللبن الدافىء .

أما إذا زادت كميتها على ذلك فتقطع قطعا صغيرة وتضاف للعجين بعد تخمره أى مع البيض والفاكهة .

ويلاحظ أنه كلما زادت نسبة الزبد والبيض فى هـذه العجينة ازدادت تبعا لذلك ليونتها والمدة المقررة لاختمارها ، وهذه العجينة أكثر تماسكا بعضها ببعض من العجينة العادية لذلك لا يتكون بها فقاقيع غاز كبيرة ، ولذا لا يحتاج للتها كثيراً ، ويكفى لتوزيع الغاز بها أن تعجن باليد أو بملعقة خشب إلى أن تترك اليد والوعاء .

الخبز بالفاكهة

المقادير :

رقم ١	رقم ٢
½ كيلو عجينة الخبز الأفرنجى (ص ٤٧٥)	½ ك من عجينة الخبز الأفرنجى الأبيض (صفحة ٤٧٥)
٤ ملاعق مسطحة زبيب بناتى	ملعقة كبيرة زبد
ملعقة كبيرة سكر	٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى

الطريقة :

١ ـــ تعمل عجينة الخبز الأفرنجى (صفحة ٤٧٥) وتترك لتخمر .

٢ ـــ يضاف السكر والزبيب والزبدة السائحة للعجينة .

٣ ـــ تلت العجينة وتوضع فى القالب المعد وتترك لترتفع ثانيا ثم تخبز كالسابق .

الخبز بالفاكهة (نوع راق)

المقادير :

½ كيلو دقيق دافىء	٤ ملاعق كبيرة مسطحه	١½ ملعقة كبيرة سكر ناعم
½ كوب لبن	زبيب بناتى	
	قطعة من خميرة البيرة بحجم البيضة الصغيرة	٣ ملاعق مسطحة زبد سائح

بيضة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة : ١ ــ تتبع الطريقة العامة لعمل الخبز الأفرنجى (صفحة ٤٧٥) مع استعمال اللبن بدلا من الماء .

٢ ــ يضاف باقى اللبن والزبد السائح والبيض والسكر والفاكهة بعد مرحلة تكاثر الخميرة .

٣ ــ تتمم كالخبز الأفرنجى تماما (صفحة ٧٤٥) .

٤ ــ توضع العجينة فى قالبين للخبز بعد إعدادهما وتترك حتى يتضاعف حجمها تخبز مدة ساعة .

الخبز باللبن

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ملعقة شاى مسطحة ملح	ملعقة حلو زبد
كوب لبن دافىء	قطعة من خميرة البيره بحجم عين الجمل

الطريقة :

١ ــ يفرك الزبد فى الدقيق . يعمل بطريقه الخبز الأفرنجى (صفحة ٤٧٥) .

٢ ــ عند خروجه من الفرن يدهن السطح بالزبد أو بخليط من مقدارين متساويين من اللبن والسكر .

الخبز الفرنسى (للساندوتش ألخ)

المقادير :

½ كيلو دقيق ملعقة شاى مسطحة ملح	كوب لبن دافىء :
ملعقه شاى سكر سنترفيش بيضة	ملعقة كبيرة زبد قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل

الطريقة :

١ — يضاف الملح للدقيق وينخل ويدفأ الدقيق .
٢ — يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن حتى يصير دافئاً .
٣ — تدعك الخميرة مع مقدار السكر حتى تسيل ، ويضاف إليها اللبن الدافىء والبيض
٤ — يعمل الخبز بطريقة الخبز الإفرنجى البطيئة (ص ٤٧٥) وقد يعمل بالطريقة السريعة (ص ٤٧٦) .
٥ — تشكل العجينة أرغفة صغيرة مستطيلة أو مستديرة ويوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق .
٦ — تترك الأرغفة لتخمر ثانياً ثم تدهن باللبن أو بخليط من البيض واللبن وتخبز فى فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة .

الخبز الدسم

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ملعقة شاى مسطحة . ملح ملعقة كبيرة زبد ، ٢ كوب لبن ، قطعة من خميرة البيرة فى حجم البيضة الصغيرة .

ملعقة شاى سكر سنترفيش
١½ ملعقة كبيرة زبد وحوالى ½ كيلو دقيق .

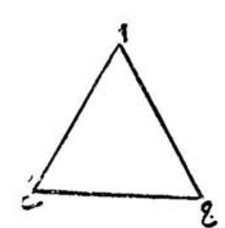
الطريقة :

١ — يسيح الزبد (ملعقة) ويضاف إليه اللبن الدافىء والملح .
٢ — تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن .
٣ — يعجن الدقيق الدافىء بخليط اللبن حتى تتكون عجينة لينة أشبه بالنقيطة .
٤ — تترك حتى تختمر (مدة ½ - ٣ ساعة) .
٥ — يضاف إليها مقدار آخر من الدقيق حتى تتكون عجينة يابسة نوعا (حوالى ½ ك
٦ — تلت العجينة جيداً ثم تترك لتخمر ثانياً .
٧ — تفرد العجينة مستطيلا ويوزع عليها مقدار ½ ملعقة من الزبد .
٨ — تطوى العجينة لثلاث (كما فى الفطير الدسم) ، وتفرد ثانياً وتكرر العم مرتين فيصير مقدار الزبد المستعمل ½ ١ ملعقة .

٩ — تفرد وتقطع دوائر (حوالى ٥٠ دائرة) ، ويوضع بوسط كل قطعة قطعة زبد بحجم الحصة وتطوى نصفين .

١٠ — توضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتترك لتختمر ثم تخبز فى فرن حار نوعا مدة ١٠ : ١٥ دقيقة .

خبز فينا





المقادير :

كالخبز الفرنسى السابق (ص ٤٨٠) بزيادة ملعقة كبيرة زبد وبيضة .

الطريقة :

١ — كالخبز الفرنسى وتشكل العجينة أشكالا زخرفية متنوعة مثل الضفيرة والحدوة الخ وتترك لتختمر .



٢ — يدهن الوجه بالبيض وتخبز فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

الخبز المملح

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ملعقة شاى ملح
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة كبيرة زبد .

خليط من اللبن والماء أقل من كوب
لبن ، قليل من الملح } للوجه
قليل من الكراوية

الطريقة :

١ — تعمل بطريقة الخبز الافرنجى (صفحة ٤٧٥) غير أن العجينة تكون يابسة نوعا

٢ — تقسم العجينة لاثنى عشرة قطعة — تعمل عشرة قطع منها أصابع واثنتان منها حلقات ، تترك لتختمر ثم يخبز فى فرن حار .

٣ — تنزع من الفرن ويدهن وجهها بالملح والكراوية .
٤ — توضع الأصابع داخل الحلقات وتقدم .

بتون سالية (رقم ١)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو دقيق دافىء
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، ملعقة كبيرة زبد
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى كمون

من $\frac{1}{2}$ ـ ١ كوب لبن دافىء
بياض بيضة قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى سكر

للوجه : مح بيض ، كمون ، سمسم ، ملح

الطريقة :

١ — تدعك الخميرة جيداً مع السكر حتى تسيل .
٢ — يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن والملح ويصب الخليط فوق الخميرة السائلة .
٣ — يعجن الدقيق الدافىء بخليط اللبن وبياض البيضة المخفوقة وتلت العجينة جيداً
٤ — تترك العجينة لتختمر مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تلت ثانياً .
٥ — تشكل أصابع ويدهن وجهها بالبيض ويرش عليه الملح والكمون أو السمسم
٦ — تترك لتختمر ثانيا ثم تخبز .

بتون سالية (رقم ٢)

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو دقيق ، ملعقة كبيرة من سمسم
٥ر٤ ملعقة كبيرة سمن .
$\frac{1}{4}$ كوب زيت سيرج أو فرنساوى

ملعقة حلو كمون وملح
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
بيضتان . لبن

الطريقة :

١ — تعمل حفرة وسط الدقيق ويوضع فيها السمسم والسمن والسيرج المقدوح جيدا ثم يفرك الخليط باليد جيدا .

٢ — تدعك الخميرة بقليل من السكر حتى تسيل .
٣ — يعجن الدقيق بالبيض واللبن الدافىء مع إضافة الخميرة لعجينة يابسة نوعا .
٤ — تفرى العجينة ثلاث مرات بالمفراة مع مراعاة عدم عجنها باليد .
٥ — تشكل أصابع وتدهن باللبن وترش بالكمون وتترك لتخمر ثم تخبز .

البوريك

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو دقيق ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح	قليل من اللبن الدافىء
قطعة من خميرة البيرة فى حجم عين الجمل	٢ ملعقة كبيرة سمن ، بيضتان للعجن
ملعقة شاى سكر	

مح بيضة لدهن الوجه

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن الدافىء
٢ — تعمل حفرة بواسطة الدقيق ويصب بها خليط الخميرة وتعجن بقليل من الدقيق وتترك حتى تتكاثر الخميرة .
٣ — يضاف السمن الدافىء والبيض ويعجن الخليط عجينة لينة نوعا ، ويضاف قليل من اللبن الدافىء إذا احتاج الأمر .
٤ — تترك العجينة لتخمر $\frac{1}{2}$ ساعة .
٥ — تلت العجينة جيداً وتقطع قطعاً متساوية بحجم البيضة .
٦ — تفرد كل قطعة بالنشابة مستديراً وتندى الأطراف بالماء .
٧ — تحشى على حسب الرغبة بالجبن أو العصاج أو العجوة (ينظر حشو الفطير البسيط) فيوضع مقدار ملعقة شاى من الحشو بوسط المستدير ثم تطوى العجينة نصفين ويضغط على الأطراف .
٨ — يدهن الوجه بصفار البيض الممزوج بقليل من اللبن ويترك لتختمر .
٩ — يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج . ويؤكل ساخناً أو بارداً .

عيش باللحم رقم (١)

المقادير :

¾ كيلو دقيق ، ½ ملعقة شاى ملح	سمن للتحمير ، ماء دافىء للعجن
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	¼ كيلو عصاج بالطحينة
ملعقة شاى سكر	

الطريقة :

١ — يعمل العصاج بالطحينة ويوضع فى إناء صينى أو صاج ويترك مدة ١٢ ساعة
٢ — ينخل الدقيق والملح وتدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ، ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء .
٣ — تعجن كما فى الخبز البلدى (صفحة ٩٧٥) وتترك لتخمر .
٤ — تقطع (تقرص) قطعاً قطرها ٨ سم وتوضع على صاج مدهون جيداً .
٥ — يوضع بوسط كل ملعقة كبيرة من خليط العصاج بالطحينة (ص ٥١٩) .
٦ — يفرد العصاج على السطح وتبط القطع .
٧ — يترك حتى تختمر ، ثم يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج
٨ — يقدح السمن وتقلى فيه الأرغفة قبل تقديمها مباشرة

عيش باللحم رقم (٢)

مقادير العجينة :

¾ كيلو دقيق	¼ كيلو سمن مقدوح	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
¼ ملعقة شاى ملح	ملعقة شاى سكر	ماء دافىء للعجن

للتقديم : سلاطة لبن زبادى (صفحة ٣٦٧)

مقادير الحشو :

مقدار من العصاج (صفحة ١٤٩)	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
سلطانية لبن زبادى ، ملح ، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة من عصير ليمون

العصاج بالطحينة موجود فى ريسلوز بالعصاج والطحينة فى باب الفطائر (ص ٥١٩)

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتدعك الخميرة بالسكر لتسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء.
٢ — تعمل حفرة بوسط الدقيق ويضاف إليها السمن المقدوح الفاتر والخميرة وتعجن عجينة متوسطة الليونة باضافة قليل من الماء الدافىء وتترك لتخمر
٣ — يعمل العصاج ويضاف إليه اللبن الزبادى والليمون والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل
٤ — تعمل العجينة أقراص قطرها ٨سم وسمكها ½ سم وتوضع على صاج مدهون بالسمن
٥ — يوضع ملعقة من خليط العصاج بوسط كل قرص ثم يساوى ويبطط القرص قليلا وتترك الأقراص لتخمر قليلا
٦ — يدهن الوجه بقليل من السمن وتخبز فى فرن متوسط الحرارة
٧ — يوضع كل قرصين معاً بحيث تكون الحشوة فى الوسط ويرتب فى صحن
٨ — يقدم ساخناً ومعه كامخ اللبن الزبادى . (صفحة ٣٦٧) .

القرص المصنوعة بخميرة البيرة Buns

قرص الشاى

المقادير :

¼ كيلو دقيق	قطعة من خميرة البيرة	بيضة . ½ كوب لبن
¼ ملعقة شاى ملح	بحجم عين الجمل	٣ ملاعق كبيرة مسطحة
ملعقة كبيرة سمن	ملعقة شاى سكر	زبيب بناتى

الطريقة :

١ — يفرك السمن مع الدقيق ويضاف الملح
٢ — تدعك الخميرة بملعقة شاى سكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافىء
٣ — تصب الخميرة والبيضة المخفوقة فى حفرة بوسط الدقيق وتعجن عجينة لينه نوعا ، ثم تلت جيداً .
٤ — تترك لتخمر ثم تضاف الفاكهة ، الزبيب ، وتلت ثانياً

٦ — تقطع من ٤ — ٨ قطع متساوية على حسب الرغبة وتشكل كل قطعة مستدير وتوضع على صيلية مدهونة دافئة وتترك لتخمر مدة ١٠ دقائق

٧ — تخبز فى فرن حار من ١٠ — ١٥ دقيقة .

٨ — تخرج من الفرن ويدهن الوجه بقليل من السمن أو يدهن بمحلول سكرى .

القرص البسيطة

المقادير

½ كيلو دقيق	٣ ملاعق شاى سمن
١ ملعقة كبيرة مسطحة زبيب بناتى ولارنج	
سكر	مح بيضتين
قطعة من خميرة البيرة فى حجم عين الجمل	
ملعقة شاى سكر	لبن للعجن

الطريقة : ١ — يسيح السمن ويضاف إليه اللبن

٢ — تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافىء .

٣ — تعمل حفرة فى الدقيق ويصب بوسطها اللبن ويخلط بقليل من الدقيق وتترك لتخمر مدة ½ ساعة .

٤ — تعجن بباقى الدقيق ومح البيض وقليل من اللبن إذا احتاج الامر حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ثم تلت العجينة جيداً وتترك لتخمر حوالى ساعة .

٥ — تضاف الفواكه المسكرة وتخلط مع العجينة .

٦ — تشكل قرصين وتوضع على صينية مدهونة مرشوشة بالدقيق وتترك لتخمر .

الشريك

المقادير :

كيلو دقيق استرالى	فنجان قهوة زيت فرنساوى	قطعة من خميرة بيرة بحجم
عدد ٢ فنجان شاى سكر	$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناتى ويمكن	البيضة الصغيرة .
ناعم .	الاستغناء عنه .	ملعقة شاى سكر .
٤ ـ ٥ ملاعق سمن كبيرة	عدد ٥-٦ بيضات قليل من الفانيليا	ماء دافىء للعجن .

المقادير :

١ — تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها قليل من الماء الدافىء .

٢ — تخلط الخميرة بقليل من الدقيق وتترك لتخمر ½ ساعة .

٣ — ينخل الدقيق والسكر ويعجن بالبيض .

٤ — يقدح الزيت ويضاف للسمن السائح ويضاف الدقيق وكذا الفانليا والزبيب .

٥ — يضاف خليط الخميرة وتعجن عجينة متوسطة الليونة وتترك فى مكان دافىء لتخمر

٦ — يشكل على هيئة ثلاث أصابع ، أو مستديرات ملفوفة ، وتترك ولتخمر .

٧ — تدهن بالبيض وترش بالسكر السنترفيش وتخبز .

قرص الفاكهة المسكرة

النوع البسيط		النوع الراقى	
¼ ك دقيق دافىء	ملعقة كبيرة مسطحة	¼ ك دقيق دافىء	١½ ملعقة كبيرة سكر ناعم
٢½ ملعقة كبيرة زبدة	سكر ناعم	من ٢-٣ ملاعق كبيرة زبد	قليل من اللبن
بيضة	¼ كوب لبن	بيضتان	بشر ليمونة
قطعة من خميرة البيرة	بشر ليمونة	قطعة من خميرة بيرة	٥ ملاعق كبيرة مسطحة
بحجم عين الجمل	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	بحجم عين الجمل	لارنج مسكر مقطع
	فاكهة مسكرة		

الطريقة : ١ — يفرك نصف مقدار الزبد مع الدقيق الدافىء

٢ — تدعك الخميرة حتى تسيل ويضاف إليها قليل اللبن الدافىء .

٣ — تخلط الخميرة مع قليل من الدقيق السابق وتترك لتخمر مدة ½ ساعة

٤ — يضاف إليه البيض واحده فواحدة ، كذا باقى مقدار الدقيق وتخفق العجينة جيداً ويضاف إليها قليل من اللبن إذا احتاج الأمر حتى تتكون عجينة لينة نوعا

٥ — تترك لتخمر حوالى ساعة .

٦ — تخفق العجينة ثانياً مع إضافة السكر والفاكهة المسكره المقطعة وبشر الليمون وباقى مقدار الزبد المقطع قطعا صغيره حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن تشكيلها .

٧ — تشكل من ٦ : ١٠ أقراص وتدهن ويرش الوجه بقليل من السكر السنترفيش، وترص على صينية مدهونة ومرشوشة خفيفا بالدقيق .

٨ — تترك لتخمر مدة ¼ ساعة ثم تخبز فى فرن حار من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

الكرات المحمرة المحشوة بالمربى

المقادير :

¼ ك دقيق . ¼ ملعقة شاى ملح
ملعقة كبيرة سمن . بيضة
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل .
ملعقة سكر ناعم

½ كوب لبن للعجن : مربى للحشو
للتقديم : ملعقة كبيرة سكر ناعم
½ ملعقة شاى قرفة ناعمة

الطريقة :

١ — يفرك السمن فى الدقيق .
٢ — تعمل بطريقة الخبز البطيئة (ص ٤٧٥) أو السريعة (ص٤٨٦) وتترك لتخمر
٣ — تقسم إلى ١٤ كرة ، وتحشى كل كرة بملعقة صغيرة من المربى الغليظة .
٤ — تترك لتخمر على صينية مرشوشة بالدقيق مدة ١٥ دقيقة .
٥ — يقدح السمن خفيفاً وتحمر فيه الكرات من ٥ : ٦ دقائق .
٦ — ترفع على ورقة لتمص السمن ثم ترش بخليط السكر والقرفة وتقدم ساخنة .

القرص بالبهارات

المقادير :

¼ كيلو دقيق : ½ ملعقة شاى بهار أفرنجى
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ، ملعقة سكر

½ كوب لبن ، بيضة
ملعقة سمن

الطريقة :

١ — تخلط البهارات بالدقيق وينخل ثم تعمل العجينة كما فى الكرات المحمرة السابقة
٢ — تقسم العجينة إلى سبعة أقسام وتشكل أقراصاً وتوضع فى صينية مدهونة . وتترك لتخمر ثانية
٣ — يدهن الوجه بالبيض ويضغط بالسكين (لمنتصف سمك القرص) على السطح لتقسيمه لأربعة أقسام ، تخبز فى فرن حار من ٢٠ — ٣٠ دقيقة .

فطير الرحمـــة

المقادير :

٢٫٥ كيلو دقيق ، ½ ملعقة شاى من ملح	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
⅓ كيلو سمن	ملعقة شاى من سكر ناعم (سنترفيش)
ملعقة كبيرة من سمسم	ماء دافىء للعجن
ملعقة حلو من شمر ويانسون	٢ ملعقتان من سمن سائح لدهان الوجه

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه الشمر والانسون .
٢ — تعمل حفرة بوسط الدقيق ويوضع السمسم .
٣ — يقدح السمن ويصب فى الحفرة وعلى الدقيق ثم يقلب فى الدقيق بمقصوصة حتى تهدأ حرارته ثم يفرك جيداً باليد .
٤ — تدعك الخميرة بالسكر الناعم حتى تسيل فيضاف إليها مقدار من الماء الدافىء . وتضاف للدقيق .
٥ — يضاف الماء الدافىء تدريجيا وتعجن العجينة يابسة نوعا .
٦ — يغطى العجين ويترك فى مكان دافىء حتى يختمر .
٧ — يقطع قطعا متساوية بقدر الإمكان ويشكل مستديرات .
٨ — يرش لوح خشب بالدقيق السن رشا خفيفا جداً أو يرش بمخلوط من الردة الناعمة والدقيق الأبيض .
٩ — يوضع الفطير على اللوح المعد ويدهن الوجه بالسمن السائح ويترك حتى يختمر ثانيا ، وحينئذ يخبز فى الفرن البلدى أو يوضع فى صاج فرن غـــير مرشوش ويدهن الوجه بالسمن ويترك ليخمر ثم يخبز فى الصاج نفسه .

المنين (رقم ١)

المقادير :

كيلو دقيق ¼ ملعقة شاى ملح	ملعقة من شمر ويانسون
½ كيلو سمن	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة حلو سمسم	ماء دافىء للعجن

الطريقة :

١ — يعمل ويعجن بالطريقة السابقة (فطير الرحمة) ثم يترك ليختمر .
٢ — يقطع ويبرم على هيئة إسطوانة رفيعة ثم تبط باليد وتقطع باعراف قطعاً متساوية
٣ — يرص على الصاج ويترك ليخمر ويخبز فى فرن متوسط الحرارة .

المنين (رقم ٢)

كالمقادير : السابقه ويضاف إليها من ¼ — ½ كيلو سكر .

الطريقة : كالسابقة فى المنين رقم ١ - يضاف السكر بعد إتمام عملية الفرك ويتمم كالسابق

القراقيش

كالمنين رقم ١ باستعمال ٤ ملاعق كبيرة سمن لكل كيلو دقيق — وحجم القراقيش فى العادة أكبر من المنين .

الفطيرة بالعجوة

المقادير :

كيلو دقيق ½ كيلو سمن	ملعقة شاى من شمر ويانسون
ملعقة حلو من سمسم	قطعة من الخميرة بحجم عين الجمل
½ كيلو عجوة	ماء دافىء للعجن

الطريقة :

١ — تفصص العجوة ويزال قشرها وتدق جيداً فى الهاون
٢ — يؤخذ حوالى ٢ ملعقى سمن من المقدار المذكور وتعجن به العجوة جيداً .
٣ — تعمل العجينة كما فى عمل فطير الرحمة وتترك لتخمر .
٤ — تؤخذ قطعة من العجين وتكور ويعمل بواسطها حفرة لوضع قطعة من العجوة ثم تجمع الحافات وتلصق بعضها ببعض وتبط الفطيرة . أو تعمل دائرتان ويوضع بوسطهما طبقة من العجوة وتلصق الأطراف وتساوى .
٥ — يوضع الفطير على الصاج — ويخمر ويخبز فى فرن متوسط الحرارة .

الفطير بالعجمية «الكعك الصعيدى»

المقادير : مقدار من عجينة الفطير بالعجوة، مقدار العجمية (صفحة ٤٩٢) .

الطريقة :

كما فى الفطير بالعجوة، باستعمال العجينة بدلا من العجوة — وتعمل منه كعكات مستديرة مجوفة الوسط محشوة بالعجمية غير منقوشة وتسمى بالكعك الصعيدى .

كعك العيد (رقم ١)

المقادير :

مقادير العجينة	مقادير العجمية
كيلو دقيق . ذرة ملح	¼ كيلو عسل أبيض
½ كيلو سمن	ملعقة كبيرة سمن ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة شاى من بهار كعك	ملعقة سمسم
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	¼ ملعقة شاى من بهار كعك أو فانيليا
ماء دافىء للعجن .	سكر مسحوق لتجميل الوجه

طريقة عمل العجمية :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ورائحة الكعك فى حالة استعمالها ويقلب على النار حتى يصفر لونه فيضاف السمسم ويقلب ويرفع الإناء من على النار .

٢ — يضاف العسل تدريجيا وتقلب جيداً ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامها .

٣ — ترفع من فوق النار ويضاف إليها الفانيليا فى حالة استعمالها وتترك حتى تبرد وتستعمل للحشو :

عمل العجينة :

١ — ينخل الدقيق والملح ورائحة الكعك فى حالة استعمالها — تعمل حفرة بوسط الدقيق

٢ — يقدح السمن ويصب الحفرة ويقلب بكبشة حتى تهدأ الحرارة ثم يفرك (يبس) جيداً باليد .

٣ — تذاب الخميرة فى مقدار من الماء الدافىء وتضاف للدقيق ويعجن .
٤ — يضاف مقدار آخر من الماء الدافىء تدريجيا حتى تتكون عجينة يابسة نوعا .
٥ — تغطى وتترك لتخمر .
٦ — تقطع قطعا يختلف حجمها تبعا للذوق .
٧ — تكور القطع ويعمل بوسطها حفرة توضع بها قطعة مكورة من العجينة بحجم البندقة الكبيرة ثم تجمع الحافات وتلصق بعضها ببعض وتبط الكعكة قليلا .
٨ — يجمل سطحها بنقشها بالمنقاش نقشا رفيعا ثم تترك لتخمر .
٩ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج .
١٠ — تترك حتى تبرد ثم يرش سطحها بالسكر الناعم .

كعك العيد (رقم ٢)

مقادير العجمية : مقادير وطريقة عملها كالعجمية السابقة (صفحة ٤٩٢) .

مقادير العجينة :

كيلو دقيق ½ ملعقة شاى ملح
½ كيلو سمن
ملعقة حلو من سمسم
½ ملعقة شاى صغيرة من بيكربونات الصوديوم

كوب لبن حليب أو سلطانية صغيرة لبن زبادى أو ماء
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة شاى من بهار كعك

الطريقة :

١ — كالطريقة السابقة فى كعك العيد رقم ١ (صفحة ٤٩٢) .
٢ — تضاف البيكربونات بعد انتهاء عملية الفرك (البس) وتقلب جيداً .
٣ — يعجن الكعك باللبن الحليب الدافىء أو اللبن الزبادى المربوب الممزوج بقليل من الماء الدافىء ثم يتمم كالسابق .

ثالثا — عجينة البابا

هذا النوع من العجين راق — ويستعمل لأصناف الحلوى الساخنة أو الباردة وهو

على شاكلة الكعك الخفيف جداً أو البودنج — وهو اسفنجى المادة وترجع خفته لاحتوائه على خميرة البيرة yeast مثل بودنج البابا الخ .

بودنج البابا بالشراب

المقادير : ½ كيلو دقيق
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنترفيش
(٣ ملاعق كبيرة) من ماء دافىء
٣ : ٤ ملاعق كبيرة زبد : ٤ بيضات كبيرة الحجم

الطريقة :

١ — يضاف السكر السنترفيش للخميرة وتقلب حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء الدافىء
٢ — يوضع ¼ مقدار الدقيق فى إناء وتعمل به حفرة تقاب الوسط يصب بها الخليط المكون من الخميرة والسكر والماء .
٣ — يقلب الخليط باليد من الحفرة للخارج حتى تتكون عجينة سائلة ويلاحظ أنه قد تبقى جزء من الدقيق لم يختلط بالسائل وهذا يبقى كما هو حول العجينة اللينة .
٤ — يوضع هذا الإناء فى مكان دافىء بعد تغطيته مدة ½ ساعة تتكاثر الخميرة .
٥ — يخفق الزبد جيداً حتى يصير كالقشدة ثم يضاف إليها البيض والدقيق الباقى (¾) المقدار تدريجيا مع التقليب الجيد حتى ينتهى مقدار البيض والدقيق .
٦ — تضاف العجينة المتخمرة إلى خليط الزبد والبيض والدقيق وتخلق العجينة (لتوزيع الخميرة بها بالتساوى) حتى لا تلتصق باليد والوعاء .
٧ — يدهن قالب بابا (قالب مستدير مجوف الوسط) بالسمن الدافىء ثم يرش خفيفا بالدقيق أو تجهز قوالب بابا منقوشة صغيرة بنفس الطريقة .
٨ — توضع العجينة فى القالب أو القوالب المعدة بحيث يصل لنصف ارتفاعها فقط ثم تغطى وتوضع فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها (½ ساعة) .
٩ — تخبز فى فرن حار نوعا مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تقلب من القالب وتسقى بالشراب الآتى :

شراب البابا :

٢ كوب ماء
½ كيلو سكر مكنة أو سنترفيش
ملعقتان كبيرتان من روم ويستبدل فى البلاد الشرقية بملعقة شاى روح الفانيليا

الطريقة : يضاف الماء للسكر ويوضع على النار حتى يعقد نوعا ثم يضاف إليه الفانيليا .

١ — يغمر البابا فى الشراب السابق ويسقى منه جيدا ثم يوضع فى طبق ويقدم ساخنا أو يترك حتى يبرد ثم يملأ الفراغ بالكريز المحفوظ أوالفرولا المعدة أو الكريمة ويجمل البابا باللوز وبوردات من الكريمة المخفوقة ويقدم باردا .

بودنج البابا بالزبيب والشراب

المقادير :

٨ ملاعق كبيرة دقيق أفرنجى قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنترفيش	½ فنجان شاى ماء دافىء ، ٤ ملاعق كبيرة زبد ٥ بيضات كبيرة ، ⅛ كيلو زبيب بناتى

الطريقة :

١ — يعمل كبودنج البابا السابق ويضاف الزبيب البناتى للعجينة أثناء لتها وقبل وضعها فى القالب المعد (ينظر بند ٦ فى البابا السابق) .

٢ — تترك لتخمر ثم تخبز كالسابق .

٣ — يسقى بالشراب كالسابق ويقدم ساخنا أو باردا بعد تجميله بالفاكهة المحفوظة والكريمة المحفوظة والمكسرات .

كعكة البابا بالزبيب

المقادير : كالبابا بالزبيب السابق بزيادة ½ ١ ملعقة كبيرة سكر وقليل من الفانيليا .

الطريقة :

١ — كالبابا السابق (صفحة ٤٩٥) ويضاف مقدار السكر الزائد (٥ر١ ملعقة كبيرة) للزبد أثناء خفقها (ينظر بند ٥ فى البابا صفحة ٤٩٤) .

٢ — يضاف الزبيب الباقى للعجينة أثناء لتها وقبل وضعها فى القالب (ينظر بند ٦)

٣ — تقسم العجينة نصفين وتوضع فى قالبين من قوالب الكعك المستديرة بحيث تصل لنصف ارتفاع القالب .

٤ — تترك لتخمر فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها ثم تخبز فى فرن حار نوعا مدة ١٠ — ١٥ دقيقة .

٥ - تقدم الكعكة بارده كما هى (لا تسق بالشراب) .

بودنج البابا بصلصة المربى

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق . ذرة ملح . بيضه
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقه كبيرة سكر

$\frac{1}{2}$ ١ ملعقة كبير سمن ، $\frac{1}{2}$ كوب لبن دافىء
صلصة مربى (صفحة ٩٢) للتقديم

الطريقة :

١ — تعمل كعجينة البابا (صفحة ٤٩٤) .
٢ — تقسم العجينة اثنى عشرة قطعة وتات كل قطعة على حدة وتشكل كالكرات وتبط قليلا ،
٣ — توضع القطع فى صينية مدهونة وتترك لترتفع حتى يتضاعف حجمها .
٤ — تسيح ملعقة كبيرة زبد ويضاف إليها كوب لبن وملعقة كبيرة سكر وتقلب على النار حتى يغلى اللبن ثم يصب الخليط فى الصينية حول الكرات .
٥ — تغطى الصينية بغطاء وتزج فى فـــرن هادىء حتى تمتص الكرات اللبن ويحمر وجهها .
٦ — تقدم ساخنة ومعها صلصة المربى .

(ب) العجين المستعمل لرفعه بالمساحيق الفوارة

ويعتمد فيه على خفة العجين باستعمال المساحيق الفوارة بدلا من نبات الخميرة .

الخبز والسكنز Scones & Baking Powder Brend

الخــبز

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح
ملء ملعقة شاى خميرة (بيكنج بودر)
ماء أو لبن للعجن حوالى $\frac{1}{2}$ كوب

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح والخميره معاً ويقلب الخليط جيداً .
٢ — يضاف ما يكفى من السائل حتى تتكون عجينة لينة نوعاً .
٣ — تشكل العجينة على حسب الرغبة وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتزج بسرعة فى فرن حار مده نصف ساعة .

ملحوظة : الخبز المصنوع بهذه الطريقة ليس سهل الهضم كالخبز المصنوع بخميره البيره إلا أن الطريقة سريعة وسهلة .

اسكنز Scoens

الماده الدهنية التى بها قليلة ويتوقف نجاحها على خفة عجنها وسرعة إدخالها الفرن الحار منعاً من تسرب الغاز .

وتختلف أنواع السكنز تبعاً لتنوع المواد التى تستعمل لإعطائها النكهة المطلوبة فمثلا إذا أضيف مقدار من الزبيب سمى اسكنز الزبيب .
وإذا أضيف مقدار من العسل سمى اسكنز العسل .
وإذا استعمل مقدار من البطاطس المهروس سمى اسكنز البطاطس .
وإذا استبدل بجزء من الدقيق الأسمر سمى Whole meal Scones :

القاعده العامة لعمل اسكنز

١ — ينخل الدقيق والملح — والسكر إذا استعمل — والخميره ، ويقلب الخليه جيداً لتوزيع الخميره توزيعاً تاما .
٢ — يفرك الزبد فى المقادير السابقة « إن وجدت » .
٣ — تعمل حفره فى الوسط ويصب فيها نصف السائل .
٤ — تعجن بالسكين الخاص وبسرعة مع إضافة بقية السائل بالتدريج حتى تتكو عجينة يابسة نوعا تترك الإناء نظيفا .
٥ — تفرد بالنشابه على لوح مرشوش بالدقيق لسمك حوالى ½ بوصة .
٦ — تقطع مستديرات أو مثلثات حسب الرغبة .

٧ — توضع على صينيه مدهونه وتخبز فوراً فى فرن حار — السكنز الصغير يتم نضجه فى مدة لا تتجاوز الخمس دقائق .

الخبز الأفرنجى بمسحوق الخبز

الطريقة : ينظر الخبز المستعمل لرفعه المساحيق الفوارة (صفحة ٤٩٦) .

خبز السندوتش بالبيكنج بودر

المقادير : كالخبز الأفرنجى بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .

الطريقة

١ — كالخبز الأفرنجى بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .
٢ — يدهن وجهها حال خروجها من الفرن بقليل من الزبد السائح .

الاسكنز البسيط

المقادير :

¼ كيلو دقيق	ملعقة سمن	بيضة
¼ ملعقة شاى ملح	ملعقة حلو خميره بيكنج بودر	لبن للعجن

الطريقة :

١ — يتبع فى عمله القاعده العامه لعمل الاسكنز (صفحه ٤٩٧) .
٢ — تقطع مثلثات بسكين مدهون بالدقيق وتوضع على صينية مدهونه وتخبز فى فرن حار جداً مده ٣ دقائق ، أو تقطع إلى ثمانى مستديرات سمك ½ بوصه ويدهن الوجه بالبيض وتخبز فى فرن حار مده ١٠ دقائق .
٣ — تترك لتبرد ويشق القرص نصفين ويدهن بالزبد ويقدم .

الاسكنز بالدقيق الأبيض

المقادير

¼ كيلو دقيق ، ½ ملعقه شاى ملح	ملعقة شاى كريم الطرطريك
ملعقة كبير ممسطحه سكر ، ملعقة سمن ½ كوب لبن	½ ملعقه شاى بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

١ — تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكنز (صفحة ٤٩٧) .
٢ — تفرد العجينة سمك ½ بوصة وتقطع ثمانى مستديرات وتوضع على صينية مدهونة بالسمن .
٣ — يدهن الوجه باللبن ويخبز فى فرن حار مدة ٣ - ٥ دقائق

الاسكنز بالدقيق الأسمر

المقادير :

مل‍ء٣ ملاعق كبيرة دقيق كامل Whole meal	كوب لبن . ذرة ملح
ملء ملعقة شاى خميرة (بيكنج بودر)	٣ملاعق حلو دقيق عادى

الطريقة :

١ — يعمل كالاسكنز بالدقيق الأبيض السابق (صفحة ٤٩٨) .
٢ — يقطع من ٦ : ٨ قطع سمك ½ بوصة وتخبز فى فرن حار مدة ٣ : ٥ دقائق .

الاسكنز بالزبيب البناتى

المقادير :

¼ كيلو دقيق	من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة زبد
ملعقة كبيرة سكر	عدد٢ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى
بيضه ، فنجان صغير من لبن حليب	ملعقتان شاى خميرة
	بيكنج بودر

الطريقة

١ — تضاف المقادير الجافه لبعضها وتنخل مرتين .
٢ — تفرك الزبد فى الدقيق ويضاف الزبيب المعد .
٣ — يخفق البيض جيداً ويضاف إليه اللبن .
٤ — تعمل حفرة فى الوسط ويعجن الدقيق بخليط البيض واللبن عجينة لينة نوعاً .
٥ — تفرد وتقطع مستديرات (من ١٠ : ١٢) وتوضع على صيلية مدهونة وتخبز فى فرن حار .

الاسكنز بالزبيب الدريلى

المقادير :

¼ كيلو دقيق . ملعقة سكر	ملعقتان شاى خميرة بيكنج بودر أو
١,٥ ملعقة سمن ٣ ملاعق كبيرة	½ ملعقة شاى صغيرة بيكربونات الصوديوم
مسطحة زبيب دريلى	مخلوطة مع ملعقة شاى صغيرة من كريم الطرطريك
½ كوب لبن	

الطريقة :

١ — تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكنز (ص ٤٩٧) .
٢ — يعمل من العجينة قرصان متساويان سمك كل ½ بوصة .
٣ — يقطع كل قرص بسرعة أربعة أقسام متساويه . توضع على صينية مدهونة وبدهن وجهها بالبيض .
٤ — تخبز فى فرن حار مدة ١٥ دقيقة .

الاسكنز بالكريمة

المقادير

¼ كيلو دقيق ، قليل من الملح	½ كوب كريمة ، قطعة زبد فى حجم البيضة
بيضتان	ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة العامة لعمل الاسكنز (صفحة ٤٩٧) وتعجن بالبيض والكريمة عجينة يابسة .
٢ — تقطع من ١٠ - ١٢ قطعة سمكها ½ بوصة وتخبز بسرعة فى فرن حار .

الاسكنز بالعسل

المقادير :

¼ كيلو دقيق . ذرة ملح	لبن للعجن ملعقة كبيرة عسل أبيض
½ ملعقة شاى صغيرة من بيكربونات الصوديوم	½ ملعقة شاى بهار
ملعقة شاى صغيرة من كريم الطرطريك	ملعقة سمن . ملعقتان شاى سكر

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير الجافة . يفرك معها السمن حتى يختفى تماماً .
٢ — يخلط العسل بقليل من اللبن .
٣ — يعجن الخليط عجينة يابسة وتوضع على لوح عجين مرشوش بالدقيق .
٤ — تلت العجينة قليلا ثم تفرد بخفة وتقطع ثمانى قطع .
٥ — تخبز فى فرن حار نوعا من ١٥ - إلى ٢٠ دقيقة .

الاسكنز المصبوب Dropped Scones

المقادير :

½ كيلو دقيق . ملعقة شاى كريم الطرطريك	ملعقة كبيرة من سكر ناعم
½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم	بيضة ½ كوب لبن

الطريقة :

١ — تنخل المقادير الجافة مرتين وتعمل حفرة فى الوسط ويصب فيها البيضه المخفوقة جيداً وقليل من اللبن .
٢ — يقلب الخليط جيداً بظهر ملعقة خشب حتى يصير خاليا من أى أثر للدقيق .
٣ — يضاف مقدار اللبن ويقلب الخليط حتى يصير قوامه غليظا نوعا أشبه بالنقيطة
٤ — يسخن صاج حديد أو مقلاة من الحديد على النار ثم تدهن بقليل من السمن وتترك على النار .
٥ — يصب ملء ملعقة كبيرة من العجين على الصاجة وعندما يحمر سطحها الأسفل تقلب على الوجه الآخر .
٦ — ترفع على منخل مغطى بنسيج وتغطى جيداً وتكرر العملية إلى أن ينتهى المقدار

طريقة التقديم :

تقدم ساخنة كما هى وتؤكل مع المربى والزبد ، أو تدهن الواحدة بقليل من الزبد وتلف كالسيجارة وتقدم .

الاسكنز المصبوب بالعسل

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عسل أبيض	¼ ملعقة شاى ملح
ملعقتان كبيرتان من سمن سائح	بيضة ¾ كوب لبن
½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	كوب دقيق

الطريقة :

١ — يخلط الدقيق بالخميرة والملح وينخل مرتين .

٢ — يخلط العسل والسمن والبيض واللبن ويستعمل لعجن الخليط لعمل اسكنز مصبوب كالسابق .

٣ — يخفق خليط الاسكنز جيداً بملعقة خشب حتى يصير خفيفا (٥ دقائق) .

٤ — تسخن مقلاة ثم تدهن بالسمن ويصب بها مقدار ¾ فنجان قهوة من الخليط وعندما يحمر السطح الأسفل تقلب على الوجه الآخر ثم ترفع وتترك فى مكان دافىء كالسابق .

٥ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

الرقاق

المقادير : كيلو دقيق ـ ذرة ملح ـ ماء كاف للعجن .

الطريقة

١ — ينخل الدقيق ويذاب الملح فى الماء .

٢ — يعجن الدقيق بالماء عجينة يابسة نوعا .

٣ — تقطع ٧ قطع متساوية وتلف كل قطعة على حدة وتكون .

٤ — تفرد كل قطعة بالمردانة المستدير رفيع جداً وتكرر العملية حتى ينتهى عدد القطع

٥ — يستعمل على حسب الرغبة أو يخـــبز فى فرن متوسط حتى يجف بشرط ألا يزيد اصفرار لونه .

صينية الرقاق

المقادير :

½ كيلو رقاق ، ملعقتان من سمن ، مرق طيور أو لحم ، قليل من البهار | مل، ٢ ملاعق كبيرة عصاج (ص١٢٧أو١٤٩) أو عصاج من كبد وقونصة الطيور المستعملة

الطريقة :

١ — يعمل الرقاق كالسابق ويخبز . تدهن صينية بالسمن دهناً جيداً .
٢ — يبل الرقاق فى المرق الساخن المضاف إليه نصف مقدار السمن ويرص فى الصينية حتى نصف ارتفاعها مع رش الطبقات بقليل من السمن السائح والبهار .
٣ — توضع طبقة العصاج ويرص فى الرقاق المبلل بالمرق بنفس الطريقة .
٤ — يدهن الوجه بالسمن ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح السفلى وتترك لتهدأ قليلا ثم تقلب على الوجه الآخر وتحمر بنفس الطريقة .
٥ — تقلب فى صحن مستدير وتجمل بالمقدونس أو تقطع قطعاً وترص فى صحن بمفردها أو مع الطيور .

الفطير المقلى

المقادير : رقاق نيىء — زيت غزير للتحمير — سكر مسحوق أو شراب.

الطريقة:

١ — يقطع الرقاق قطعاً مربعة ٨×٨ وتندى الأطراف وتطوى نصفين لعمل مثلث
٢ — يقلى فى الزيت الغزير ويرفع على مصفاة لتصفية الزيت ثم ترش بالشراب أو بالسكر الناعم وتقدم على ورق مخرم (دنتلة) .

الفطير المقلى المحشو

المقادير والطريقة : كالسابقة ، غير أن المربعات تحشى بالعصاج أو الجبن بالنعناع إلخ، وتقلى كالسابق ثم ترص فى صحن ويجمل بالمقدونس .

الرشتة

المقادير : رقاق نيء — لبن حليب للتحلية — ماء ورد .

الطريقة :

١ — ترش كل رقاقة بقليل من الدقيق ثم تلف على النشابة بشكل أسطوانى وتسحب النشابة بخفة و بسرعة .

٢ — تقطع الأسطوانة قطعاً رفيعة وتفصل القطع بعضها عن بعض وتنشر لتجف .

٣ — يغلى اللبن ويحلى بالسكر وتضاف الرشتة ويقلب على النار الهادئة حتى يشف لونها .

٤ — ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد .

٥ — تغرف فى الصحون وقد تجمل بالقرفة والفستق المفرى .

القادوسية

المقادير والطريقة :

١ — كالرشتة ، غير أن الأسطوانة تقطع رفيعاً جداً كالشعر .

٢ — تطهى على البخار كما فى طهى الكسكسى (صفحة ٥٠٧) .

٣ — يخلط بها مقدار من السمن السائح وهى ساخنة وتحلى بالسكر الناعم

٤ — يقدم معها اللبن المغلى المحلى بالسكر .

البغاشة البسيطة

المقادير : $\frac{1}{2}$ كيلو دقيق — ٢ بيضتان — $\frac{1}{2}$ كوب ماء — $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى من ملح .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق وتعمل حفرة فى وسطه ويوضع بها البيض ومقدار الماء مذاب فيه الملح .

٢ — تعجن عجينة متوسطة الليونة وتقطع خمس قطع متساوية وتكور كل قطعة ثم تغطى القطع وتترك مدة ١٠ دقائق .

٣ — تفرد كل قطعة بالمردانة حتى تصير رفيعة ثم ترش بقليل من الدقيق العادى أو النشا الناعم .

٤ — توضع القطع الخمس المفرودة بعضها فوق بعض ثم تفرد ليتكون منها مستدير واحد كبير رفيع .

٥ — يقطع قطعاً بأشكال مختلفة كالمستدير والمنحرف الخ .

٦ — تحمر القطع فى السمن الغزير الساخن حتى يصفر لونها .

٧ — تنشل القطع من السمن وتوضع فى مصفاة لتصفية السمن .

بغاشة بالشراب

المقادير . مقدار من البغاشة البسيطة السابقة ، مقدار من الشراب ، قليل من الفستق المقرى ، أو اللوز المحمص المقرى.

الطريقة :

١ — تسق قطع البغاشة السابقة المصفاة من السمن بالشراب .

٢ — ترفع من الشراب ويجمل بالمكسرات وتقدم .

البغاشة المملحة

الطريقة : تصنع البغاشة البسيطة (صفحة ٥٠٤) من السمن وتقدم مع اللحوم المطهية فى الفرن (الرستو) وحينئذ تقطع العجينة مستديرات ويمكن رشها بقليل من الجبن الرومى المبشور .

البغاشة الراقية

المقادير :

½ كيلو دقيق ذرة ملح بيضتان	من ¾ إلى حوالى كوب ماء
ملعقة حلو سمن مقدوح بارد سائل	٤ ملاعق كبيرة سمن ، عصير ليمونه

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة يوضع بها البيض والماء والسمن (ملعقة حلو) وعصير الليمون .
٢ — تعجن عجينة متوسطة الليونة وتلت جيداً .
٣ — تغطى العجينة بشاشة مبللة ومعصورة جيداً وتترك مدة ½ ساعة .
٤ — تلت العجينة جيداً مرة ثانية وتغطى وتترك مدة ربع ساعة .
٥ — ترش الرخامة بقليل من الدقيق وتفرد العجينة رفيعاً .
٦ — يصب فوقها حوالى ¼ كيلو من السمن المقدوح البارد ، ويدعك بخفة على العجينة حتى يتجمد .
٧ — تلف العجينة بخفة على هيئة أسطوانة يسد طرفاها ، ثم تبط خفيفاً وتغطى وتترك مدة ¼ ساعه تقطع الإسطوانة قطعاً على حسب الطلب .
٨ — تدهن الرخامة دهنا خفيفاً بالزيت وتفرد القطعة رفيعاً .

الحشو : ١ — تحشى القطع المفرودة السابقة على حسب الرغبة بنوع من الآتى :

(أ) جبن بلدى معصور من الماء ومدهوك ومخلوط بقليل من النعناع أو المقدونس .
(ب) قشدة قطع أو أصابع . (ج) مهلبية (ينظر باب الحلوى ص ٧٠٨)
(د) مكسرات كالزبيب والصنوبر والبندق إلخ . (هـ) عصاج (صفحة ١٤٩) .
٢ — تطوى القطع لغلف الحشو وتبرم الأطراف خفيفاً لتلصق .
٣ — يدهن الوجه بالبيض الممزوج بقليل من الماء .

٤ — تدهن صينية دهنا جيداً بالسمن وترص بها قطع البغاشة المحشوة وتخبز فى فرن حار نوعا .
٥ — ترفع من الصينية وتقدم ساخنة أو باردة على حسب نوع الحشو المستعمل .

الفطير المطبق

المقادير : مقدار من عجينه البغاشة الراقية (صفحة ٥٠٦) .

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة السابقة (صفحة ٥٠٦) وتفرد القطع فى النهاية رفيعا جـــداً وتقطع مربعات ويعمل من كل مربعين فطيرة مطبقة كالآتى :

(ا) يرش المربع بطبقة خفيفة من السمن السائح ثم تطوى أطرافه للوسط .
(ب) يرش المربع الثانى بالسمن ويوضع عليه المربع الأول المطوى .
(جـ) تطوى أطراف المربع الخارجى للوسط وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٢ — يدهن وجه الفطير بالسمن السائح دهنا جيدا ويوضع فى صينية مدهونة وتخبز فى فرن حار نوعا .
٣ — يصفى الفطير من السمن ويقدم كما هو أو يرش الوجه بالسكر الناعم ويقدم الفطير

الكسكسى

المقادير : كيلو دقيق ـ ½ ملعقة شاى صغيرة من ملح ـ ماء بارد ـ ٤ ملاعق كبيرة من سمن

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق فى إناء نظيف واسع .
٢ — يذاب الملح فى مقدار من الماء البارد .
٣ — يرش الدقيق بالماء رشا خفيفا ويمس باليد فى اتجاه واحد وتكرر العملية حتى تتكون كرات رفيعة أشبه بالخرز مخلوطه بالدقيق .
٤ — تحضر مصفاة ضيقة الثقوب أو غربال ويوضع بها خلط الدقيق ويفرك باليد حتى تتساقط الذرات الرفيعة والدقيق .

٥ — يؤخذ ما مر من المصفاة أو الغربال وينخل بمنخل سلك للتخلص من الدقيق . ويطلق على الذرات الخرزية الموجودة بالمنخل إسم الكسكسى .
٦ — يضاف الدقيق المتخلف من المنخل إلى الذرات الغليظة التى تبقت من الغربال أو المصفاة .
٧ — تعاد عملية البس بالماء البارد واستعمال المصفاة أو الغربال ثم المنخل وهكذا حتى ينتهى المقدار ليكون كسكسى متساوى الذرات .

طريقة طهى الكسكسى :

١ — تحضر حلة واسعة مرتفعة الحافة وتملأ لمنتصفها بالماء البارد .
٢ — توضع مصفاة نظيفة فوق الحلة وتلحم معها بقطعة نسيج مغطاة بطبقة من العجين وترفع الحلة فوق النار حتى يغلى الماء .
٣ — يوضع الكسكسى فى شاشة توضع فى المصفاة وتطوى أطرافها عليه لتغطيته ثم تغطى المصفاة بغطاء حلة . ويترك على النار مدة ٢٠ — ٣٠ دقيقة .
٤ — ترفع الشاشة من المصفاة ويفرد الكسكسى فى وعاء ويقلب بمقصوصة لفصل الذرات بعضها عن بعض ويترك حتى تهدأ حرارته نوعاً .
٥ — يرش بمقدار كوب من الماء البارد أو مرق الطيور أو اللحم وتفكك الذرات بخفة باليد .
٦ — يعاد الكسكسى للشاشة ويوضع ثانياً فى المصفاة ويغطى ويطهى ثانياً مدة ٢٠ — ٣٠ دقيقة .
٧ — ينزع من الشاشة ويوضع فى وعاء ويضاف إليه السمن ويقلب بمقصوصة وهو ساخن .
٨ — يغرف فى صحن ويقدم حسب الطلب .

الكسكسى الحلو

يعمل الكسكسى بالطريقة السابقة ويغرف فى صحن ويرش بالسكر الناعم ويقدم معه مقدار آخر من السكر .

الكسكسى باليخنى

مقدار من الكسكسى السابق .

يخنى باللحم :

المقادير : نصف كيلو لحم بتلو ٢ ملعقة كبيرة سمن ½ كيلو بصل مفرى غليظ | ¼ كيلو طماطم ، قليل من الماء ملح — فلفل — بهار

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويحمر معه .

٢ — تضاف الطماطم المصفاة والملح والفلفل والبهار وتترك حتى تنضج.

٣ — يضاف قليل من الماء وتترك حتى تغلى ثم تترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم

طريقة التقديم : يغرف الكسكسى الساخن فى صحن ويجمل باليخنى ، أو يغرف كل على حدة ويقدم .

الكسكسى بدقيق السميذ

وفيه يستعمل السميذ (السميط) بدلا من الدقيق الأبيض ، وهو يغنى عن ربة المنزل عن القيام بعملية تكوين الذرات الخرزية .

المقادير : ½ كيلو دقيق سميذ خشن ذرة ملح : ماء بارد ٣ ملاعق كبيرة سمن .

الطريقة : ١ — ينخل دقيق السميذ بالمنخل السلك : يذاب الملح فى الماء .

٢ — يندى السميذ بالماء تندية متوسطة .

٣ — يطهى كما فى الكسكسى السابق (ينظر بند ١ — ٣) فى طريقة طهى الكسكسى ولكن لمدة أطول (٤٥ دقيقة).

٤ — ترفع الشاشة ويفرد الكسكسى لفصل الذرات كالسابق فى بند ٤ .

٥ — يرش بحوالى ½ كوب من الماء البارد أو المرق .

٦ — يعاد طهى الكسكسى (ينظر بند ٦) مدة ٥٠ دقيقة .

٧ — ينزع من الشاشة ويضاف إليه السمن ويتمم كالكسكسى السابق .

٨ — يقدم على حسب الطلب .

الفطائر PASTRY

الفطائر عبارة عن خليط من الدهن مع نوع من السائل .

وأنواع الفطائر تختلف تبعاً لكمية المادة الدهنية المستعملة ، ولطريقة العمل .

وللفطائر ستة أنواع رئيسية وهي :

١ - الفطير بالدهن Suet Orust وتستعمل لأنواع البودنج التى تطهى بقاعدة السلق أو على البخار وأحياناً فى الفرن .

٢ - الفطير البسيط ShortOrust ويستعمل لأنواع الفطائر بالفاكهة أو المربى ألخ أو لحم .

٣ - الفطير الدسم (المسمى Flaky Pastry) رقم١ ، ويستعمل للحوم والخضر ألخ

٤ - الفطير الدسم (المسمى Rough Puff Fastry) رقم ٢، ويستعمل للحوم والخضر والحلوى ألخ .

٥ - الفطير الدسم جداً (المسمى puff Fastry) رقم٣ ، ويستعمل للحوم والحلوى ألخ

٦ - عجينة الشو Ohsux pastry وتستعمل للحلوى عادة .

المواد الأساسية المستعملة فى الفطائر

١ - الدقيق : وهو الأساس فى عمل الفطائر لذلك وجب أن يكون من نوع جيد جاف ؛ جديد ، لونه أبيض مائل إلى الصفرة ، وإذا كان الدقيق المراد استعماله رطبا وجب تجفيفه جيداً ثم تبريده تماماً قبل نخله واستعماله .

٢ - المادة الدهنية : كالسمن أو الزبد أو الزيت أو دهن الحيوان أو أى خليط من اثنين منهما ، ويجب أن تكون طازجة وطعمها ورائحتها جيدة ، لأن أقل تغيير بها يفسد طعم الفطائر ، ويجب حفظها فى مكان بارد قبل استعمالها .

والزبد أصلح الأنواع لصنع الفطائر وخصوصاً النوع الجاف الخالى من الملح ، لأن البلل والملح يعملان على ثقل الفطائر .

والتخلص من الملح واللبن الزائد فى الزبد تغسل فى ماء بارد ثم تعصر فى قطعة قماش مبتلة بالدقيق وتترك حتى تبرد وتجمد ثانياً .

الشروط التى يتوقف عليها نجاح الفطائر

١ — أن تكون جميع الأدوات اللازمة للعمل نظيفة باردة . وأن تضع فى مكان بارد .

٢ — أن يفرك الزبد والدقيق بخفة وبأطراف الأصابع لإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء البارد ،

٣ — أن يضاف الماء تدريجياً وبسرعة لمنع تكون كتل من الدقيق .

٤ — يستعمل دائماً سكين العجن الخاص لأنها أبرد من الأيدى ، ويجب عدم إمساك العجين باليد بدون داع لذلك .

يجب أن يميل قوام العجينة إلى الليونة وأن تترك لتستريح مدة حتى تفقد العرق نوعا عند الفرد

٥ — اتباع الطريقة الصحيحة للفرد والطى الخ مع استعمال قليل جداً من الدقيق على الطبلية واللوح المستعمل والرخام مناسب لفرد الفطير .

٦ — حرارة الفرن يجب أن تكون مرتفعة ملائمة للخبز لتساعد على تمدد الهواء أو ثانى أكسيد الكربون الذى يعمل على خفة الفطير ، وحتى يساعد على تمزق خلايا الدقيق فيمتص الزبد عقب سيولته مباشرته .

٧ — خبز الفطائر على حدتها فى الفرن لأنها تمتص بخار الأطعمة الأخرى فيؤثر ذلك فى طعمها .

٨ — لا تفتح أبواب الأفران قبل مرور المدة المقررة لتجمد سطح الفطير ، وكذلك تفتح وتغلق باحتراس لمنع اندفاع الهواء البارد قبل تجمد الفطير ، لأن هذا يؤدى إلى ارتفاع بعض الأجزاء دون الأخرى .

٩ — إذا احمر وجه الفطيرة قبل تمام نضجه وجب تغطية سطحه بورقة مدهونة .

١٠ — تعمل فتحة فى الفطير لخروج البخار المتصاعد من الطعام المغطى بنوع من الفطير (كما فى طبق اللحم بالفطير) لأن عدم تسرب البخار يسبب ثقل الفطير .

١١ — أصناف الفطائر التى تؤكل باردة يجب تبريدها ببطء فى مكان بعيد عن التيار الهوائى ، وإذا خبزت فى صوان أو قوالب خاصة فترفع منها وتبرد على مقاعد سلك أو على منخل .

تلميع الفطائر :

التلميع يكسب الفطائر شكلا حسنا ، وتلمع عادة جميع الفطائر قبل الخبز عدا الأنواع التى تحتاج لمدة طويلة فى الخبز ، ولذا يدهن قبل خروجها من الفرن مباشرة

المواد المستعملة للتلميع :

١ — البيض المربوب ويدهن به السطح قبل الخبز مباشرة .
٢ — البيض المربوب المخفف بالماء أو اللبن .
٣ — صفار البيض مخفف بقليل من الماء وهو يعتبر أحسنها .
٤ — اللبن والسكر السنترفيس ، أو الماء والسكر السنترفيش ويستعمل للفطائر البسيطة
٥ — اللبن فقط ويستعمل فى الفطائر البسيطة .
٦ — بياض البيض المربوب خفيفاً والسكر السنترفيش ويستعمل فى الأنواع الراقية ويدهن به السطح قبل النهاية ببضع دقائق ثم يزج فى الفرن ثانياً لتجمد الزلال .

أولا — الفطير بالدهن Suet Crust

هذا النوع من الفطير قليل الاستعمال جدا فى بلادنا ، وأكثر ما يستعمل فى البلاد الأوربية لتوليد الحرارة ، وله فائدة محسوسة فى غذاء الأطفال لأنه مغذ وسهل الهضم ، ويستعمل لهذا النوع الدهن الذى يحيط بالكلى بعد تجفيفه ونزع أغشيته وعروق الدم فريه رفيعاً ، ويفضل الدهن البقرى غيره لطعمه المقبول ، ويليه دهن البتلو .

ويطهى بالسلق أو على البخار ، وأحياناً يطهى فى الفرن ، وحينئذ يحتاج لنصف المدة المقررة للسلق ، ويستعمل هذا الفطير عادة فى الآتى :

١ — يكسى به القالب المعد لطهى البودنج ثم يملأ الفراغ بالخضر أوالفاكهة أواللحم ويسلق ، أو يطهى بالبخار .

٢ — فى عمل الفطير الملفوف المحشو عادة بالبهارات أو المربى أو العسل الخ والطهى بالسلق أو فى الفرن .

٣ — فى عمل كرات العجين المسلوق وتقدم مع اللحم المسلوق Dumplings

المقدار رقم ١		المقدار رقم ٢	
½ كيلو دقيق ⅛ كيلو دهن	½ ملعقة شاى ملح	¼ كيلو دهن	½ ملعقة شاى ملح
ملعقة شاى خميرة	ماء بارد للعجن	½ كيلو دقيق	½ ملعقة شاى خميرة
(بيكنج بودر)	حوالى كوب	ماء للعجن حوالى كوب	(بيكنج بودر).،

ومن المقدارين السابقين نستنتج أن لكل كيلو دقيق ⅛ — ¼ كيلو دهن ، ½ ملعقة ملح — ومسحوق الخميرة بيكنج بودر يجب إضافتها بنسبة ½ ملعقة شاى إذا كانت المادة الدهنية ½ مقدار الدقيق وملعقة إذا كانت أقل من النصف .

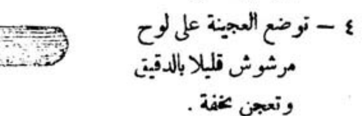
الطريقة :

١ — يضاف الملح والخميرة للدقيق وينخل للتحقق من نعومته ولزيادة تخلل الهواء به وليساعد على خفة الخليط عند الخبز .

٢ — يضاف الدهن المفرى ناعما ويفرك جيداً بأطراف الأصابع حتى يصير مماثلا لفتات الخبز

٣ — يعجن الخليط بسكين عريض حاد Palette Knife فتعمل حفرة فى الوسط ويصب فيها أكثر من نصف مقدار الماء تدريجيا وبسرعة إلى أن تتكون عجينة يابسة نوعا .

٤ — توضع العجينة على لوح مرشوش قليلا بالدقيق وتعجن بخفة .



Palette Knite

٥ — تفرد وتشكل على حسب الطلب .

طريقة الفرد :

تبسط بالنشابة فى خطوط طويلة قصيرة للأمام ثم ترفع بسرعة وبخفة وتكرر العملية مراراً إلى أن ينتهى الفرد للسمك المطلوب (حوالى ¼ بوصة) ويلاحظ رش النشابة بالدقيق آنا فآنا حتى لا تلصق بالعجين ، كذا تحرك العجينة بخفة على اللوح ويعاد رشه بالدقيق وتحرك لفردها فى الاتجاه المطلوب بحيث لا يتغير اتجاه الفرد بتاتا .

ومعظم أصناف هذا القسم تطهى إما على البخار أو بطريقة الساق وتسمى حينئذ بالبودنج ويمكن تقسيم هذه الأصناف قسمين وهما :

أولا — بودنج اللحم بفطيرة الدهن .

ثانيا — البودنج الحلو بفطيرة الدهن ، وله نوعان :

(أ) النوع البسيط : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية للفطيرة .

(ب) النوع ذى النكهة المميزة له : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية مضافا إليها المادة التى تعطى النكهة المعينة كالتفاح ، والزبيب ، والبلح الخ . .

ملحوظة : لمعرفة أصناف هذا النوع من الفطير ينظر باب البودنج (ص ٦٣٩ — ٦٤٥) .

ثانيا ـ الفطير البسيط Short Crust

هذا النوع من أسهل أنواع الفطائر هضما ، لأن كمية المادة الدهنية به قليلة ، ويستعمل بكثرة فى عمل الحلوى وقد يستعمل لغيرها وقد تزاد كمية المادة الدهنة المستعملة على حسب الصنف المطلوب .

المقادير الأساسية لعمل الفطير البسيط :

المقدار (رقم ١)

½ كيلو دقيق

ذرة من الملح

¼ كيلو زبد أو سمن

ماء بارد للعجن حوالى ½ كوب

المقدار (رقم ٢)

½ كيلو دقيق . ذرة من الملح

٤ ملاعق زبد أو سمن

ماء بارد للعجن

ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تنخل المقادير الجافة .

٢ — توضع المادة الدهنية وتقطع بالسكين قطعا صغيرة ثم تفرك بأطراف الأصابع .

٣ — تتمم كالفطير بالدهن تماما (صفحة ٥١٣) ويستعمل حسب الصنف .

الأنواع المختلفة للفطير البسيط

(أ) الفطير البسيط الحلو Biscuit Crust

يستعمل لتغطية أطباق الفاكهة ، كما فى التفاح بالفطير

أو فى عمل أطباق فطير للفاكهة الطازجة أو المحفوظة Fruit Flan

مقاديرها :

¼ كيلو دقيق	من ٣ — ٤ ملاعق زبد . ذرة من الملح
ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق . مح بيضة	قليل من عصير الليمون والماء البارد للعجن

(ب) الفطير البسيط المستعمل لتغطية الأطعمة المراد تحميرها

يؤخذ المقدار الأساسى ، وقد تضاف بيضة كاملة مع قليل من الماء البارد كما فى عمل الريسولز .

(حـ) الفطير البسيط بالجبن

المقادير :

ملء ٢ ملعقة كبيرة من دقيق	¼ ملعقة شاى خردل مسحوق	مح بيضة
٣ ملاعق كبيرة مسطحة	ملعقة زبد	ملح ، قليل من الفلفل الأحـ
جبن رومى مبشور		

الفطائر البسيطة المحشوة

يحشى الفطير البسيط عادة بالآتى :

الجبن ـ المربى ـ العجوة ـ المكسرات ـ اللحم ـ السمك .

مقادير الفطير : لكل ½ كيلو دقيق :

¼ كيلو زبد — ذرة ملح — ماء بارد للعجن (حوالى ½ كوب) .

الحشو :

١ — الجبن الحالوم — تعصر من الماء وتهرس ويضاف إليها قليل من النعناع الجاف

« الركفور — تدعك ويضاف إليها قليل من الزبد .

« الرومى — تبشر ويضاف إليها قليل من الزبد .

٢ — العجوة — تنزع النواة ويزال القشر وتهرس جيداً مع إضافة قليل من السمن

٣ — المكسرات — كالبندق واللوز والفستق والصنوبر ألخ مخلوط بقليل من السكر السنترفيش وماء الورد .

٤ — اللحم — يحصبج وقد يضاف إليه الصنوبر .

٥ — السمك يطهى ويفرى ثم يتبل ويستعمل .

٦ — الطيور — تطهى وتفرى ثم تتبل وتستعمل .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة بالطريقة البسيطة (صفحة ٥١٤) وتفرد لحوالى ¼ بوصة ثم تقطع على حسب النوع وتحشى بالحشو المطلوب .

٢ — تندى الأطراف وتطوى القطع وتلصق الأطراف .

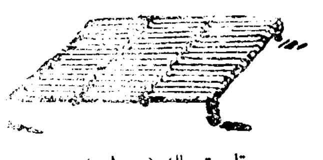
٣ — تلمع بالدهان الملائم للنوع (ينظر صفحة ٥١٢)

٤ — تزج فى فرن حار حتى تنضج . وقد يغطى السطح بورقة مدهونة حتى لايحمر وجهها قبل تمام النضج .

قاعدة سلك أو منخل بعيدة عن تيار الهواء حتى يبرد .

٦ — ترتب فى صحن مفروش بورق الدانتلا

٧ — يجمل النوع المملح منها بقليل من المقدونس لتمييزه .



قاعدة سلك (جرليه)

الفطير المحشو باللحم والبطاطس Cornish Pasties

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)
حوالى ½ كيلو لحم ضأن نخذة .
عدداً من البطاطس ملح
بصلة صغيرة مفرية . فلفل

الطريقة :

١ — تدعك البصلة بالملح والفلفل .

٢ — يغسل اللحم ويقطع مكعبات صغيرة وكذا البطاطس يقشر ويقطع مكعبات وينقع فى الماء والملح .

٣ — يتبل اللحم بالبصلة المدعوكة ويترك مدة ½ ساعة ثم يضاف إليه البطاطس .

٤ — تعمل الفطيرة وتفرد تخانة ½ سم وتقطع مستديرات قطرها ٤ بوصات (٦ : ٧) مستديرات .

٥ — يوزع الحشو على القطع ثم تتبل أطرافها بالماء وتطوى نصفين وتلصق .

٦ — تجمل الحافة بالسكين أو الشوكة أو بضغطها بالإصبع ثم يدهن الوجه بالبيض .

٧ — توضع على صينية مدهونة وتزج فى فرن حار مدة ٤٠ دقيقة ، ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال .

التفاح الصحيح بالفطير (رقم ١) Apple Dumplings

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) | مقدار من صلصة الكسترده (ص ٨٠) | أو
عدد ٦ تفاحات | سكر ناعم (سنترفيش) |

١٢ قرنفلة أو قليل من مسحوق جوزة الطيب

الطريقة :

١ — يقور التفاح لإزالة البذور باستعمال الآلة الخاصة أو المقوار أو سكين رفيع ، ثم يقشر ويترك فى ماء وعصير ليمون .

٢ — يفرد الفطير تخانة ¼ بوصة وتقطع الفطيرة لست مستديرات .

٣ — توضع التفاحة بوسط الفطيرة ويملأ نصف الفراغ بالسكر ثم يوضع عدد ٢ قرنفلة ويملأ باقى الفراغ بالسكر .

٤ — تبل أطراف المستديرة بالماء وتجمع لأعلى لتغطية التفاحة ثم تلصق .

٥ — يوضع التفاح فى صينية مدهونة بحيث يكون السطح الأمامى لأعلى .

٦ — تزج فى فرن حار نوعا مدة نصف ساعة حتى ينضج الفطير ويلين التفاح .

٧ — يرفع من الصينية ويوضع على قاعدة سلك أو منخل بعيداً عن تيار الهواء حتى تهدأ حرارته .

٧ — يقدم ومعه صلصة الكسترده والسكر الناعم (السنترفيش) أو المسحوق (البودرة)

التفاح بالفطير (رقم ٢) Apple Dumplings

المقادير :

½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)
من ٦ : ٨ تفاحات
٦ ملاعق كبيرة سكر مسحوق (بودرة)
ملعقة شاى مسحوق القرفة
بيضة لدهن الوجه
صلصة مشمش (صفحة ٩٤) للتقديم

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة البسيطة وتفرد بثخانة ⅛ بوصة وتقسم مربعات بعدد التفاح وتبعا لحجمه .
٢ — يعد التفاح كالسابق ويقشر ويرش بالسكر والقرفة ويترك مدة ½ ساعة .
٣ — توضع تفاحة بوسط مربع العجين وتدهن أطراف المربع بالبيض أو الماء وتجمع لأعلى وتلصق .
٤ — تعمل مستديرات بحجم القرش الصاغ من العجين المتخلف وتلصق بأعلى التفاحة
٥ — يدهن العجين بالبيض .
٦ — يرص التفاح فى صينية مدهونة وتزج فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الفطير وينضج التفاح كالسابق .
٧ — يرص على طبق مفروش بورق مخرم (دنتلا) وتقدم ساخنة أو باردة ومعها صلصة المشمش .

الفطير المحمر المحشو باللحم Risioles

المقادير ½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) وأحياناً تضاف بيضة كاملة لماء العجن .

للحشو :

٢ ملعقة كبيرة لحم ناضج مفرى
ملعقة حلو زبد
ملعقة حلو دقيق
٢ ملعقتان كبيرتان من بهريز

طريقة عمل الحشو .

تعمل صلصة بيضاء تخينة بالدقيق والزبد وبهريز ، ثم يضاف إليها اللحم الناضج المفرى وتتبل جيداً .

الطريقة :

١ — يفرد الفطير رفيعاً جيداً ويقطع دوائر ٢½ : ٣ بوصات.
٢ — يوضع مقدار ملعقة شاى من الحشو وسط الدائرة وتندى الأطراف بالماء وتطوى الحلقة نصفين وتلصق جيداً .
٣ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن من ٧ : ٨ دقائق .
٤ — تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

ريسولز بالعصاج

كالسابق ، ويحشى الفطير بالعصاج المضاف إليه قليل من الصنوبر .

ريسولز بالعصاج والطحينة

١ — يخلط ٣ ملاعق كبيرة من العصاج بمقدار ملعقة كبيرة من الطحينة ، ½ معلقة خل وملعقة حلو من مقدونس مفرى ويتبل جيداً .
٢ — يفرد العجين رفيعاً جداً كالسابق ويقطع ويحشى بهذه الخلطة ويلصق ثم يتمم كالسابق .

ريسولز محشو بالدجاج

المقادير : كمقادير الريسولز المحشو باللحم ، باستعمال لحم الطيور للحشو .

الطريقة : كما فى الريسولز باللحم .

فطيرة التفاح Apple Tart

½ مقدار عجينة الفطير البسيطة (ص٥١٤)	قليل من القرنفل
½-¾ ك تفاح	قليل من الماء
٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم (سنرفيش)	½ كوب صلصة كستردة (ص٨٠) أو كريمة

الطريقة :

١ — يقشر التفاح ويقطع قطعاً مناسبة ، ثم ويوضع نصفه فى الطبق الخاص ثم السكر والقرنفل ثم النصف الآخر من التفاح وقليل من الماء .

٢ — تعمل العجينة البسيطة وتفرد تخانة ½ بوصة بحيث تكون أكبر من حجم الطبق .

٣ — تندى حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريط من العجينة (الزائدة عن حجم الطبق) بعرض حافة الطبق .



٤ — يندى الشريط ثم تغطى الفاكهة بباقى العجينة المفرودة ويضغط على الحافتين جيداً ليلتصقا ثم يقطع الزائد بسكين حاد .

٥ — تزخرف أطراف الطبق وتخبز فى فرن حار مدة ½ ساعة مع ملاحظة تغطية الوجه إذا إحمر .

٦ — يرش وجهها بالسكر الناعم وتقدم مع الكسترده المغلية الباردة (صفحة ٨٠) أو الكريمة حسب الرغبة .

ملحوظة : فى حالة أكل الفطيرة باردة وجب إخراج البخار من الطبق برفع الفطيرة قليلا من الحافة .

فطيرة التفاح بالمرانج

المقادير : ¼ مقدار من عجينة الفطير البسيط (صفحه ٥١٤)

للحشو : كيلو تفاح ، ٢ : ٤ ملاعق كبيرة سكر ، ٣ بيضات ، ملعقة زبد ، وعصير ليمون

للتجميل ٣ - ٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مقشور مقطع شرائح أو مفرى غليظا .

الطريقة : ١ - يطهى التفاح بعد تقشيره وتحضيره مع بشر وعصير الليمون وقليل من الماء إذا احتاج الأمر ثم تضاف الزبد والسكر ويقلب جيداً إلى أن ينضج تماما .

٢ — يصفى من منخل شعر ثم يضاف إليه مح البيض فقط .

٣ — يكسى الطبق بالفطير وينزع جزء الفطير المغطى للقاع ثم تزخرف حوافى الطبق ويصب فيه خليط التفاح . يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج الفطير ويجمد الخليط

٤ — يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ثم يمزج بخفة بملعقة من السكر النساء (مرانج) ويوضع بخفه على سطح الخليط .
٥ — يرش السطح بقليل من السكر الناعم ويجمل بشرائح اللوز أو اللوز المفرى غايظاً
٦ — يزج فى فرن هادىء جداً إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعا .

قالب الفطير باللحم والخضر

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	½ كيلو بطاطس مهوك (بيوريه) ممزوج بملعقتين من صلصة الطماطم
½ كيلو لحم مصبح (صفحة ١٤٩)	مقدار من صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)
عدد ٣ جزرات أفرنجى سوتيه	

الطريقة :

١ - يدهن قالب كمك مستطيل بالسمن .
٢ - تفرد الفطيرة تخانة ½ بوصة ويكسى القالب بها ويحتفظ بجزء منها لتغطية الوجه .
٣ - يوضع بقاع القالب طبقة من العصاج يليها طبقة من البطاطس ثم طبقة من الجزر وهكذا حتى يملأ القالب .
٤ - تبل أطراف الجوانب بالماء ويغطى القالب بطبقة من الفطير تلصق جيداً من الأطراف
٥ - يزج فى فرن حار حتى ينضج الفطير ويغطى السطح إذا احتاج الأمر بورقة مدهونة
٦ - يقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

طبق الفطير بالمربى

المقادير : نصف مقدار من عجينة الفطير البسيطة (٥١٤) . مربى .

الطريقة :

١ - تفرد العجينة مستديرة تخانة ¼ بوصة وأ كثر من حجم الطبق .
٢ - يدهن الطبق بالسمن ويوضع حول الحافة شريط من العجينة الزائد عن حجم الطبق .

٣ ـ يندى الشريط بالماء ، ثم يكسى الطبق بالفطيرة وتلصق الحواف جيداً ، ثم تزخرف على حسب الذوق .

٤ ـ يخرم القاع بشوكة حتى لا ترتفع الفطيرة ، ويغطى القاع بورقة مدهونة بها بعض الحبوب كالأرز والفاصوليا الخ .

٥ ـ يخبز فى فرن حار مدة ٣٠ دقيقة ثم تنزع الورقة وما عليها ويرجع الطبق ثانيا فى الفرن حتى ينضج القاع .

٦ ـ توضع المربى فى الوسط ويعاد الطبق للفرن بضع دقائق يقدم ساخنا أو بارداً

طبق الفطير بالشيكولاتة

(ا) يجهز الطبق كالسابق ويخرم بالشوكة ثم يوضع بوسطه الخليط الآتى :

١½ ملعقة زبد ملء ملعقة كبيرة دقيق	قليل من السكر	ع ٢ : ٣ بيضات
كوب لبن	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	قليل من روح الفانيليا
٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى	فتات كعك	¼ كوب ماء
	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	
	شيكولاته مبشورة	

الطريقة :

١ ـ تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٦٤) ويضاف إليها اللوز .

٢ ـ تذاب الشيكولاته فى ¼ كوب ماء على النار .

٣ ـ تضاف جميع المقادير بعضها لبعض وتمزج جيداً وتستعمل .

(ب) تزخرف حافة الطبق . وقد يوضع شريطان على هيئة صليب فوق الحشو ويخبز فى فرن حار مدة ½ ساعة .

طبق الفطير بجوز الهند

يجهز الطبق كالسابق ويوضع بوسطه الخليط الآتى :

ملعقة كبيرة دقيق		٧٥ جرام جوزهندمبشور
ملعقة كبيرة زبد	تعمل صلصة	روح الفانيليا
½ كوب لبن	بيضاء (٦٤)	مل‌ء ملعقة كبيرة سكر بيضتان

الطريقة :

١ — تضاف جميع المقادير للصلصة البيضاء عدا بياض البيض .

٢ — يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد و يضاف للخليط .

٣ — يوضع الخليط فى الطبق المعد ويخبز فى فرن حار مدة ½ ساعة .

٤ — يدهن سطح الحشو بمربى المشمش ويزخرف بالفستق ويقدم .

ملحوظة : قد توضع كمية قليلة من مربى المشمش على العجينة قبل وضع الحشو .

طبق الفطير بالبرتقال

يجهز الطبق ويحشى بالحشو الآتى :

٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	بشر وعصير برتقالتين
⅛ كيلو زبد مع ٣ بيضات	ملعقة كبيرة من فتات كعك اسفنجى

الطريقة :

١ — يدعك الزبد والسكر جيداً ويضاف مع البيض ويقلب الخليط جيداً ثم يضاف بشر وعصير البرتقال وفتات الكعك .

٢ — يوضع الخليط بوسط الطبق المعد ويخبز فى فرن حار نوعا مدة ½ ساعة .

فطيرات بالفطير البسيط Tartelts

الطريقة .

١ — تعمل الفطيرة البسيطة (صفحة ٥١٤) وتفرد رفيعاً وتقطع دوائر وتكسى بها القوالب الصغيرة مع ملاحظة كبر حجم الدوائر عن القالب لسهولة كسوتها ثم يخرم القاع .

٢ — تحشى الفطيرات بالحشو الآتى :

٨ ملاعق مسطحة لوز مفرى رفيعاً	بيضة بشر نصف ليمونة
ملعقة كبيرة سكر ، قطعة زبد فى حجم البيضة	ملعقة شاى عصير ليمون

يخفق الزبد والسكر جيدا حتى تصير كالقشدة ويضاف اللوز والبيض وعصير الليمون والبشر ويمزج الخليط جيدا .

٣ — تملأ القوالب المكسوة بالفطير بخليط اللوز إلى نصفها ويخبز فى فرن حار حتى يجمد الفطير ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج حوالى ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة .

فطيرات الشيكولاتة

تجهز القوالب الصغيرة وتكسى بالفطير كالسابق وتحشى بالحشو الآتى :

حوالى ٤٠ جرام شيكولاتة ألواح	مح بيضتين . بياض ٢ بيضتين
ملعقة شاى كورن فلور	٢ ملعقتا شاى من سكر ناعم
½ كوب لبن ، ملعقة شاى من زبد	ذرة قرفة مطحونة ، فانيليا

الطريقة :

١ — تذاب الشيكولاتة فى نصف مقدار اللبن ، ويضاف إليها باقى اللبن المذاب فيه الكورن فلور ويغلى حتى يغلظ .

٢ — تملأ القوالب المكسوة بالفطير لنصفها بالخليط السابق وتزج فى فرن حار حتى يجمد الفطير والحشو (مدة ١٥ دقيقة)

٣ — تنزع القوالب من الفرن ويوضع بوسطها المرانج .

المرانج : بياض ٢ بيضتين مخفوقتين جامداً ومضاف إليه ٢ ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم .

٤ — يرش المرانج بقليل من السكر الناعم ويزركش بالكريز والإنجيلكا المقطعة رفيعاً ويزج فى فرن دافىء إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعاً ، من ¾ إلى ساعة .

فطيرات التفاح بالكريمة

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة البسيطة (صفحة ٥١٤) وتجهز القوالب وتكسى بالفطير السابق

٢ — تحشى الفطيرات بالحشو الآتى :

مل ٣ ملاعق كبيرة من فتات كعك أسفنجى منخول . مل ٣ ملاعق كبيرة تفاح مفرى	٣ ملعقة كبيرة سكر مسحوق ذرة من جوزة الطيب ¼ كوب كريمة

١ — تمزج المقادير ثم توضع ملعقة وسط كل فطيرة .
٢ — يزخرف سطح الفطيرات بشرائط رفيعة مبرومة من العجينة وتدهن بالبيض أو اللبن المحلى بالسكر تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة .

فطيرات الفاكهة

١ — تعمل الفطيرة البسيطة — (صفحة ٥١٤) وتدهن القوالب وتكسى بالفطير السابق
٢ — يخرم قاع الفطيرات ويوضع بكل ورقة مدهونة وعليها قليل من الحبوب
٣ — تخبز فى فرن حار نوعاً حتى يجمد الفطير ثم تنزع الورقة وما عليها وتعاد الفطيرات ثانياً فى الفرن حتى يتم نضج القاع .
٤ — تترك الفطيرات حتى تبرد .
٥ — يوضع بقاع كل من المربى المهروسة أو الجيلى الملائمة لنوع الفاكهة .
٦ — تملأ بالفاكهة المختارة بذوق سليم مثل الكريز والفراولا والمشمش المحفوظ الخ .
٧ — إما أن تجمل بوردات من الكريمة المخفوقة أو يصب فوقها الشراب الآتى : كوب عصير فاكهة يغلى على النار حتى ينقص النصف ثم تذاب فيه ورقة تنقال .
٨ — تقدم باردة ويطلق عليها اسم جاتو .

فطيرات بالمربى

فطيرات ناضجة تنظر فطيرات الفاكهة السابقة — مربى .

الطريقة : ١ — تملأ الفطيرات الناضجة بالمربى لنصفها وتعاد للفرن مدة ٣ دقائق .
٢ — تترك حتى تبرد أو تؤكل ساخنة .

فطيرات بالمربى وخليط الكعك Welsh Cheese Cake

المقادير :

½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	مقدار من خليط بودنج الكنارى (ص٦٣٢)	ملعقة كبيرة من سكر ناعم ٤ ملاعق مربى اللارنج

الطريقة :

١ — تعمر الفطيرة البسيطة وتعمل منها فطيرات كالسابق صفحة (٥٢٥) .
٢ — توضع ملعقة صغيرة من المربى بكل واحدة وفوقها ملعقة شاى من بودنج الكنارى
٣ — يغبر سطح خليط الكعك خفيفاً بالسكر الناعم .
٤ — تزج فى فرن حار مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

فطيرات محشوة بالشكلمة

المقادير :

٢/٣ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤) ملاعق مربى الفراولا .	٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مطحون ١,٥ ملعقة سكر ناعم ، بياض بيضتين	لعمل الشكلمة

الطريقة :

١ — تعمل من الفطيرة البسيطة فطيرات كالسابق (صفحة ٥٢٤) ويوضع بكل واحدة ملعقة شاى من المربى .
٢ — يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً ويخلط اللوز بالسكر الناعم ثم يضاف بياض البيض للخليط ويمزج بخفة (شكلمة) .
٣ — يوضع ملء ملعقة شاى من الشكلمة فوق المربى بحيث لا يظهر منها شىء .
٤ — يبرم العجين الزائد من عمل الفطيرات رفيعاً ويوضع على سطح الشكلمة على هيئة صليب . وتزج الفطيرات فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

الفطيرات الساخنة بالجبن

الطريقة :

١ — ١/٢ مقدار فطير بسيط بالجبن (صفحة ٥١٥) تعمل منه فطيرات وتسوى بدون حشو كما فى فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) . ثم تملأ لنصفها بالخليط الآتى :
١/٢ مقدار صلصة بيضاء (ص ٦٤) مخلوطة مع ١/٨ كيلو جبن رومى مبشور وقليل من الفلفل الأحمر .
٢ — تزج فى فرن حار مدة ٣ دقائق وتؤكل ساخنة .

فطيرات بالسمك

الطريقة :

١ — ½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) تعمل منه فطيرات وتترك حتى تبرد .
٢ — تملأ لمتصفها بالسمك المايونيز (صفحة ٢١٢) ويجمل السطح بالجمبرى والخيار والمقدونس والبيض والبنجر على حسب الذوق .

طبق الفطير باللحم

المقادير :

½ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤)	½ معلقة شاى من ملح	كوب خضر مقطع مكعبات
½ كيلو لحم ضأن لخذ بفتيك	و ¼ ملعقة فلفل	(بصل . جزر . بطاطس) .
معلقة دقيق	½ كوب ماء أو خلاصة	بيضة لدهن الوجه

الطريقة :

١ — يقطع اللحم شرائح مستطيلة ٣ × ٦ سم ويخط الدقيق بمقدار الملح والفلفل .
٢ — تتبل القطع فى الدقيق وتلف كاللفافة .
٣ — يوضع اللحم والخضر فى طبقات متبادلة فى صحن فرن صاج على أن يكون السطح مرتفعا من الوسط .
٤ — يصب فى الصحن الماء أو الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل بحيث تصل لثلثى الصحن
٥ — تفرد الفطيرة لسمك ١ سم وبحجم أكبر من سطح الصحن .
٦ — تندى حافة الطبق بالماء ويوضع عليها شريط من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط بالماء .
٧ — يغطى اللحم بالفطير المفرود ويضغط على الحافتين جيداً لتلتصقا .
٨ — يقطع الزائد من الحوافى بسكين حاد وتجمل الحافات خفيفاً بظهر السكين .
٩ — يعمل ثقب بوسط الفطيرة لتصاعد البخار .
١٠ — تعمل من قطع الفطير الباقية أوراق شجر توضع حول الثقب بعد تنديتها قليلا بماء .

١١ — يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج الصحن فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك من ١ - ١½ ساعة حتى يتم نضج اللحم .

١٢ — يغطى الفطير بورقة مدهونة فى منتصف مدة النضج حتى لا يزيد احمرارها قبل نضج اللحم .

١٣ — بعد تمام النضج يزاد مقدار السائل بإضافة قليل من البهريز فى الثقب باستعمال قمع

١٤ — تقدم للمائدة ساخنة .

طبق الفطير بالفاكه الطازجة أو المحفوظة

Flan (فلان)

المقادير :

¼ كيلو دقيق : ذرة ملح
٣ - ٤ ملاعق زبد : ملعقة سكر
مح بيضة أو بيضتين . ماء بارد للعجن .
قليل من عصير الليمون

الطريقة

(أولا) عمل العجينة :

١ — ينخل الدقيق والملح .

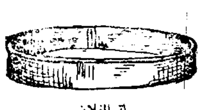
٢ — يفرك الزبد بأطراف الأصابع إلى أن يختفى فى الدقيق ثم يضاف السكر .

٣ — يمزج الجميع بمح البيض وقليل من الماء البارد المضاف إليه عصير الليمون حتى تتكون عجينة يابسة . تلت العجينة باليد بضع دقائق حتى لا ترتفع عند الخبز .

(ثانيا) إعداد الطبق :

١ — تفرد العجينة بثخانة ¼ بوصة وتوضع على صينية مدهونة ومغطاة بورقة مدهونة

٢ — يؤتى بحلقة مستديرة مجوفة ذات حافة حادة ويدهن سطحها الداخلى بالسمن


حلقة الفلان

وتوضع فوق العجينة لتسوية حافاتها : تترك الحلقة ويزال العجين الزائد

٣ — يقطع من العجينة الباقية حلقات بحجم القرش الصاغ وتوضع جنبا لجنب ، على أن تغطى كل حلقة بنصف سابقتها مع ملاحظة التندية بالماء لسهولة الالتصاق (لعمل حافة داخل الحلقة المعدنية المستديرة) .

٤ — يخرم القاع بشوكة حتى لا ترفع العجينة فى أثناء الخبز .

٥ — تدهن ورقة بالسمن وتغطى بها العجينة ويوضع فوقها قليل من الأرز أو الفاصوليا البيضاء وتزج فى فرن حار نوعاً حتى تقرب من النضج .

٦ — يرفع الأرز وكذا الحلقة ويترك الطبق فى الفرن حتى يتم نضجه .

٧ — يرفع من الصينية باحتراس ويوضع على منخل سلك أو قاعدة حتى يبرد تماماً ثم يستعمل .

ثالثاً) زركشة الطبق :

١ — يملأ الطبق بالفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا وترص بنظام فى الطبق بعد وضع كمية من المربى فى القاع ثم تلمع الفاكهة بالشراب الثخين أو الألماظية (ينظر باب الألماظية (ص ٦٤٨ أو ٦٥٧) ويزخرف بالكريمة المخفوقة أو .

٢ — يملأ الطبق بالفاكهة المحفوظة وأحسنها الخوخ الأفرنجى والمشمش ويجمل ويتمم بنفس الطريقة ، ويوضع على صحن مفروش بالورق المخرم (الدانتلا) .

الفلان بالحشو الناضج

فلان بالتفاح

المقادير :

١ — يعمل طبق بالفطير السابق (صفحة ٥٢٨) ويزج فى فرن حتى ينضج الفطير نصف نضج .

٢ — يرفع الأرز أو الفاصوليا ويوضع بدله خليط التفاح الآتى :

$\frac{1}{2}$ كيلو تفاح

ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش

٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى

ملعقتان لوز مفرى

ملعقتان كبيرتان من زبيب بناتى

٣ — يعاد طبق الفطير للفرن حتى يتم نضجه ويترك حتى تبرد .

٤ — يجمل بالكريمة المخفوقة على هيئة خطوط طولية وعرضية رفيعة وتجمل المربعات الناتجة بقليل من الفستق المفرى .

طبق الفطير بالشيكولاتة (فلان بالشيكولاتة)

يعمل كطبق الفطير بالتفاح السابق باستعمال حشوة الشيكولاتة المذكورة فى طبق الفطير بالشيكولاتة (صفحة ٥٢٢)

طبق الفطير بالبرتقال (فلان بالبرتقال)

١ — يعمل كفلان التفاح السابق باستعمال حشوة البرتقال المذكورة فى طبق الفطير بالبرتقال (صفحة ٥٢٣) .

٢ — يجمل الطبق بقصوص البرتقال والكريمة المخفوقة على حسب الذوق

طبق الفطير بالجزر الممهوك (فلان بالجزر البيوريه)

المقادير :

طبق فلان ناضج (٥٢٨)
$1\frac{3}{4}$ ك جزر ممهوك ويستغنى عن الملح ويستبدل به سكر ناعم للتحلية

$\frac{1}{8}$ كيلو جوز (عين جمل) مقشور
ملعقة زبيب بناتى . ماء ورد
ملعقتا صنوبر

للتجميل : كريمة ، حلقات جزر ناضجة . جوز (عين جمل) مقشور .

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بالجزر الممهوك (بيوريه) وتوضع فى طبق الفطير .

٢ — يجمل السطح بحلقات الجزر والجوز والكريمة المخفوقة على حسب الذوق .

طبق الفطير بالقرع العسلى

المقادير

طبق فلان ناضج (ص ٥٢٨)
مقدار من خشاف القرع العسلى (ص٣٨٦)
ملعقتان لوز مقشور

ملعقتان جوز مقشور، كريمة مخفوقة وفستق
ملعقتا زبيب بناتى منقوع أو ناضج
وحدات من الكريز المحفوظ أو المسكر

الطريقة : يوضع الخشاف فى طبق الفطير ويجمل السطح بالمكسرات والزبيب والكريز والكريمة المخفوقة بذوق سليم . يوضع على ورقة دنتيل ويقدم.

فلان بالسمك والخضر

المقادير : طبق فطير ناضج (صفحة ٥٢٨) ويستغنى عن مقدار السكر فى عمل الفطيرة .

½ كيلو سمك موسى مقلى (صفحة ٢٥٥)
عدد ١ من البطاطس الكبير مكعبات سوتية (صفحة ٢٨١) . مقدونس
جزرتان سوتية مكعبات (صفحة ٢٧٨)
ملعقتان من البسلة السوتية (صفحة ٢٥٩)
صلصة طماطم (صفحة ٩٨) للتقديم

الطريقة :

١ — يملأ طبق الفطير بالمقادير السابقة ويرتب بنظام وبذوق سليم ويجمل بالمقدونس .
٢ — تقدم معه صلصة الطماطم فى قاربها الخاص .

فلان السمك بالمايونيز

عمل الطبق : المقادير والطريقة كالسابق (صفحة ٥٢٨) غير أنه يستغنى عن مقدار السكر فى عمل الفطير .

يملأ الطبق بالآتى : سمك بالمايونيز (ص ٢١٢) ويجمل بالجمبرى الناضج والخيار المخلل وحلقات الطماطم والمقدونس .

ثالثاً — الفطير الدسم رقم ١ Flaky pastry

المقادير الأساسية : ½ كيلو زبد لكل ½ كيلو دقيق ، قليل من عصير الليمون مع الماء البارد للعجن ، ذرة من الملح .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .
٢ — تقسم الزبد أربعة أقسام — ويفرك أحد الأقسام فى الدقيق كما فى الفطير البسيط.

٣ — تعجن بالماء البارد وعصير الليمون لعجينة مطاطة يابسة نوعاً .

٤ — توضع على لوح مرشوش بالدقيق (والأفضل استعمال الرخام) وتعجن بخفة ثم تفرد لمستطيل طوله يعادل عرضه ثلاث مرات وسمكه حوالى ½ بوصة .

٥ — يوزع قسم من الزبد على ⅔ المستطيل العلوى بوضعها بطرف السكين على هيئة قطع صغيرة على أبعاد متساوية متبادلة منظمة مع ترك حوالى بوصة من الأطراف حتى لا يخـــرج الزبد من العجين عند الفرد فيما بعد .

الطرف المطوى

٦ — يرش الزبد بكمية قليلة جداً من الدقيق باستعمال الرشاشة .

٧ — تطوى العجينة ثلاث طيات، ويبدأ بالجزء السفلى الخالى من الزبد .

الطرف المطوى ←

٨ — يضغط على الجوانب لحبس الهواء داخل العجين .

٩ — تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى على اليمين .

١٠ — يضغط على العجينة بالنشابه على أبعاد مختلفة لتوزيع الهواء داخل العجينة منعاً من تكون فقاقيع الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء الفرد .

١١ — تفرد العجينة ثانياً وتعاد العملية بتوزيع ⅓ آخر من الزبد .

١٢ — تكرر العملية وتطوى بدون زبد وتترك فى مكان بارد حوالى ساعة .

١٣ — تفرد ثانياً وتقطع على حسب الطلب .

الفطير الدسم المحشو

المقادير : ½ كيلو زبد لكل ½ كيلو دقيق ـ ذرة ملح ـ عصير ليمون وماء بارد للعجن .

الطريقة :

١ — تتبع فى عملها الطريقة الدسمة لعمل الفطير (صفحة ٥٣١) .

٢ — تفرد وتقطع على حسب الطلب وتحشى بالحشو المطلوب (جبن - عصاج - الخ) كما فى الفطير البسيط (صفحة ٥١٥) .

٣ — تندى الأطراف وتطوى وتلصق جيداً، ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة وذلك باستعمال الحافة الغير الحادة للسكين وسبابة اليد اليسرى بعد دهنها بالدقيق

٤ — يدهن السطح بالبيض المخفوق خفيفاً أو بالبياض فقط وتزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعا وتترك الفطيرة إلى أن تنضج تماما ، مع ملاحظة تغطية السطح بورقة مدهونة إذا استدعى الأمر .

الفطير الدسم بالسجق Sausage Rolls

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٢١) وتفرد رفيعا نوعا ($\frac{1}{4}$ بوصة) وتقطع مستطيلات ٥ر٢ × ٥ر٣ بوصة .

٢ — إعداد السجق يخرم السجق بشوكة ويوضع فى صينية مدهونة ويطهى فى الفرن أو يخرم ويحمر خفيفاً أو يسلق نصف سلق فى قليل من الماء - ويبرد السجق ويقشر ثم يقطع قطعا ملائمة لقطع الفطير .

٣ — يحشى الفطير بالسجق وتندى الأطراف ثم تطوى الفطيرة وتلصق وتعمل طياتها بالسكين كالسابق ويعمل بسطحها العلوى شقان أو ثلاثة شقوق عرضية مائلة .

٤ — يدهن السطح بالبيض المربوب وتخبز فى فرن حار مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعا وتترك مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يتم نضجها .

فطيرة السمك

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك ناضج بيضة مسلوقة مقطعة
ملعقة شاى من مقدونس مفرى
عدد ٢ من الخيار الافرنجى المخلل المفرى
بشر ليمونة ملح . فلفل
ملعقتان من الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
بيض لدهن الوجه

الطريقة :

١ — تفرد الفطيرة لمربع أو مستطيل ثخانة ¼ بوصة ثم ترفع باحتراس وتوضع على صينية

٢ — تساوى أطرافها بالسكين ويحتفظ بالزائد للتجميل .

٣ — ينزع العظم والشوك والجلد من السمك ويفرى غليظاً ويخلط بباقى المقادير وتتبل جيداً .

٤ — يفرد خليط السمك بوسط الفطيرة وتندى الأطراف وتطوى نصفين .

٥ — يضغط على الأطراف حتى تلصق جيداً ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة باستعمال حافة السكين الغير حادة وسبابة اليد اليسرى .

٦ — يقطع الفطير الزائد أوراقاً وتجمل بها الفطيرة .

٧ — يدهن الوجه بالبيض المخفوق قليلا وتزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى ينضج الفطير ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال

٨ — تقدم ساخنة أو باردة مجملة بالمقدونس .

فطير اللحم بالكارى

المقادير : نصف مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) ، ½ كيلو لحم بالكارى (صفحة ١٣١) ويقطع اللحم مكعبات صغيرة .

الطريقة : كما فى فطيرة السمك السابقة باستعمال اللحم بالكارى للحشو بدلا من خليط السمك

طبق الفطيرة باللحم والكلى

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسم رقم ١ (ص ٥٣١)
¾ كيلو لحم بقرى فخذة ، ⅛ ك كلاوى
بيضة لدهن الوجه

¼ كوب ماء أو خلاصة
ملعقة كبيرة من دقيق مخلوط بنصف
ملعقة شاى ملح و ¼ ملعقة فلفل

الطريقة :

١ — ينظف اللحم من الشحم والجلد ويفرد ثم يقطع شرائح رفيعة قدرها ٣×٦ سم.

٢ — تنظف الكلى من الشحم والقشرة وينزع الحوض ثم تنقع فى ماء بارد وملح ثم تقطع قطعاً صغيرة .

٣ — توضع قطعة كلى على قطعة لحم وتلف ثم تتبل فى الدقيق المملح ، وهكذا حتى تنتهى جميع القطع .

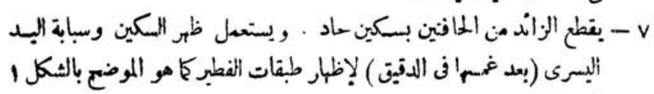
٤ — توضع فى الطبق الخاص بشكل هرمى ويصب فوقها الخلاصة المتبلة بالملح والملفل إلى ¾ الوعاء .

٥ — تفرد الفطيرة ثخانة ¼ بوصة وبحجم أكبر من حجم الطبق .


(شكل ١) طريقة إظهار طبقات الفطير

٦ — تندى حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريطا من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط

٧ — يغطى اللحم بالفطير المفرود ويضغط على الحافتين جيداً ليلتصقا



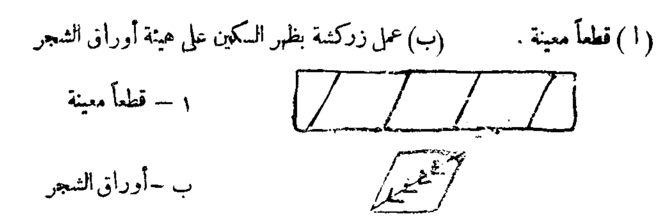
٧ — يقطع الزائد من الحافتين بسكين حاد . ويستعمل ظهر السكين وسبابة اليد اليسرى (بعد غمسها فى الدقيق) لإظهار طبقات الفطير كما هو الموضح بالشكل ١

٩ — تجمل الحافة على هيئة «فستون» بالضغط عليها بظهر السكين على أبعاد متساوية (حوالى ¾ بوصة) كما هو موضح بالشكل (رقم٢)

١٠ — يعمل ثقب بوسط الفطيرة ليتصاعد البخار منه .

(شكل ٢) طريقة تجميل الحافة بالفستون

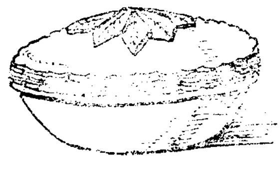
١١ — تعمل من قطع الفطير الباقية قطع على شكل أوراق الشجر . وذلك بتقطيعها



١٣ — يجمل الطبق بهذه الأوراق وذلك بتنديتها بالماء وتثبيتها حول الثقب كما هو موضح بالشكل رقم ٣ .

١٤ — يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حوالى ١½ ساعة حتى يتم نضج اللحم تماماً

١٥ — بعد تمام النضج تزاد كمية الخلاصة خلال الثقب باستعمال قمع .


(شكل ٣) طبق الفطير عند إدخاله الفرن

طبق الفطير بلحم العجل (بتلو)

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (٥٣١)
¾ كيلو لحم عجل فخذ بفتيك
٤ : ٧ بصلات قاورمة صغيرة
½ - ١ كوب خلاصة (ص ٣٢)
بشر ليمونة . قليل من جوزة الطيب أو القرفة . ملح . فلفل .

الطريقة :

١ — يملأ الطبق باللحم وباقى المقادير كالسابق ، ويجب أن يكون سطح الطابق مرتفعاً من الوسط ثم تصب الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل لتصل لثلثى ارتفاع الطبق.

٢ — يغطى الطبق بالفطير ويتمم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (ص ٥٣٥) .

طبق الفطير باللحم والكارى

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (٥٣١)	¾ كيلو لحم بالكارى (١٣١)

الطريقة :

١ — تعمل صلصة الكارى ويضاف إليها اللحم ويترك على نار هادئة مدة ¼ ساعة.
٢ — يوضع الخيط فى طبق الفرن الخاص ويترك حتى يبرد .
٣ — تعمل الفطيرة الدسمة ويغطى بها اللحم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (٥٣٥).

طبق الفطير بالخضر

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (٥٣١)	¼ كيلو لحم مفرى . كوب خلاصة (ص ٣٣)
ملعقة سمن . ملح — فلفل	بيض لدهان الوجه

كيلو من خضر منوعة . بصل ، جزر أفرنكى ، بطاطس ، فاصوليا خضراء ، كوسة ، طماطم ألخ .

الطريقة :

١ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويتبل بالملح والفلفل ويدعك ويضاف اللحم المفرى .
٢ — تقشر الخضر وتقطع حلقات وتتبل بالملح والفلفل .
٣ — توضع الخضر واللحم والسمن فى طبق على هيئة طبقات متبادلة وتصب الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل .
٤ — يغطى الصحن بالفطير كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (٥٣٥) .
٥ — يزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك الطبق حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف قليل من الخلاصة المتبلة ما بين وقت وآخر خلال الثقب باستعمال القمع.

طبق الفطير بالطيور

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (ص ٥٣١)
زوج حمام أو زوج دجاج صغيرة أو أرنب متوسط بصلة كبيرة مفرية .
كوب ماء . ملح ـ فلفل
ملعقة دقيق متبلة بالملح والفلفل
عدد ٢ جزرتان أفرنكيتان وقطعة كرفس

الطريقة :

١ — تنظف الطيور وتقطع مقاطع . وتتبل بالبصلة المدعوكة بالملح والفلفل .
٢ — يقشر الجزر ويقطع حلقات وتفرى قطعة كرفس .
٣ — تغطى قطع الطيور بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
٤ — يوضع لحم الطيور والخضر فى الصحن ويصب فوقها الماء المتبل .
٥ — يغطى الطبق بالفطيرة كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (صفحة ٥٣٥) .
٦ — يزج فى فرن حارة مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج كالسابق .

الفطير بالفاكهة المحفوظة

المقادير : مقدار من الفطير الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) .

الحشو :

رقم ١

⅛ كيلو زبيب بناتى ودريلى
٣ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى
٢ ملعقة كبيرة سكر
٢ ملعقة كبيرة زبد سائح
بشر ليمونة وقليل من جوزة الطيب

رقم ٢

⅛ كيلو زبيب بناتى
٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى
ملعقة كبيرة سكر
ملعقة زبد سائح
جوزة الطيب

الطريقة :

١ — تنظف الفواكه وتفرى ثم تخلط بباقى المقادير وتستعمل للحشو .

٣ — يفرد الفطير ثخانة ½ بوصة ويقطع دوائر قطرها ٣ بوصات أو قطعاً بيضية بنفس الحجم .

٣ — يوضع مقدار ملعقة شاى من الحشو بوسط كل قطعة وتندى الأطراف جيداً بالماء

٤ — تجمع الأطراف بعضها مع بعض مكونة كرة .

٥ — يوضع فى صينية بحيث يكون سطحها الأملس لأعلى ثم تبط قليلا باليد .

٦ — تعمل شقوق بالسكين على السطح طولا وعرضاً لتكوين مربعات صغيرة يظهر من خلالها الحشو . يدهن الوجه ببياض البيض ويرش بالسكر السنترفيش .

٧ — يخبز فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

قراطيس الفطير

المقادير : مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (ص ٥٣١) | بياض بيض للدهن .

الطريقة:

١ — تعمل الفطيرة الدسمة وتفرد رفيعاً ثخانة ½ س م .

٢ — تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢ س م وطولها ١٥ س م تقريباً ، ثم تدهن بالماء دهنا خفيفا أو تترك بدون دهن .

٣ — تغطى القوالب الخاصة ، قوالب ساذجة (سادة) على هيئة القرطاس ، تقطع الفطيرة وذلك بلفها على القالب على شرط أن تغطى اللفة ثلثى سابقتها .

٤ — يدهن السطح ببياض البيض وتخبز فى فرن حار نوعا حتى تقرب الفطيرة من النضج فتنزع القراطيس باحتراس ويتمم النضج .

٥ — تترك حتى تبرد تماما ثم تحشى بخليط من الآتى :

(أ) كسترده الحشو (ينظر باب الحشو المستعمل للبسكوت والكعك (ص ٦٠١) .

(ب) كريمة مخفوقة محلا بالسكرة ومضاف إليها قليل من الفانيليا .

(حـ) كريمة مخفوقة محلا بالسكرة ومضاف إليها فاكهة مسكرة ومفرية .

(د) كريمة مخفوقة مضاف إليها نوع من المربى .

(هـ) كريمة مخفوقة محلاة مضاف إليها نوع أو أكثر من المكسرات المفرية غليظا

فطيرات الفطير الدسم

المقادير : ½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٢٣) .

الطريقة :

١ — تعمل منها فطيرات كما فى الفطيرات بالفطير البسيط (صفحة ٥٢٣) وتخبز وتترك حتى تبرد .

٢ — تملأ بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو المربى أو الكريمة كما فى الفطيرات بالفاكهة (صفحة ٥٢٥) .

رابعاً — الفطير الدسم رقم ٢ Rough puff

المقادير :

¼ كيلو دقيق ذرة من الملح	من ٣ : ½ ٤ ملعقة زبد (١٠٠ — ١٦٠)
ماء بارد للعجن	½ ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .

٢ — يقطع مقدار الزبد كله قطعاً بحجم الجوز الصغير وتخلط بالدقيق .

٣ — تعجن بالماء وعصير الليمون لعجينة يابسة .

٤ — تفرد وتطوى كما فى الفطيرة الدسمة « أل Flaky » (صفحة ٥٣٢) ، ولكن بدون وضع قطع الزبد حيث إنها وضعت بأكملها مع الدقيق .

٥ — تكرر عملية الفرد والطى حوالى خمس مرات .

٦ — تترك فى مكان بارد مدة ساعة ثم يعاد فردها وتستعمل

طبق الفطير بلحم الضأن

المقادير :

مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢	بصلة مقطعة حلقات
¾ كيلو لحم ضأن نخذ ½ كيلو طماطم	ملح وفلفل . ماء

والطريقة :

١ — يقطع اللحم مكعبات ويتبل بالملح والفلفل وتقشر الطماطم وتقطع حلقات .

٢ — يوضع اللحم والبصل والطماطم فى طبق فرن على هيئة طبقات وتتبل كل طبقة بالملح والفلفل ويضاف مقدار من الماء المتبل يصل لثلثى الطبق .

٣ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ويغطى بها الطبق وتتمم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (صفحة ٥٣٥) .

أصابع الفطير بالدجاج

المقادير : ½ مقدار من الفطير الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) وتحشى بالآتى :

فنجان لحم دجاج ناضج مفرى	٢ ملعقتان كبيرتان لبن	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة مسطحة زبد	ملح وفلفل أبيض	سمن غزير للتحمير
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق		

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء ثخينة بالدقيق والزبد واللبن وتترك حتى تغلى (ينظر ص ٦٤)

٢ — يضاف إليها الدجاج المفرى وتقلب جيداً أو تتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٣ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٤٥٠) وتفرد رفيعاً جداً ، ثم تقطع مربعات ٤ × ٤ سم .

٤ — يوضع قليل من الحشو وسط كل قطعة تبرم باحتراس كاللفافة مع الضغط الخفيف تغطى بالبيض ثم بالبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .

٥ — ترفع من السمن وتوضع على ورقة لامتصاص السمن .

٦ — ترص على ورقة دنيلا وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

طبق الفطير بالفاكهة المسكرة

المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) .

للحشو : ٥ر١ ملعقة زبد ، ٥ر١ ملعقة سكر ؛ ٣ بيضات ؛ قليل من الفانيليا ؛ ٧٥ جرام من فاكهة مسكرة مفرية .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) وتفرد بثخانة ربع بوصة .
٢ — يكسى بها الطبق كما فى طبق الفطيرة بالمربى (ص ٥٢١) .
٣ — يجهز الحشو . يسيح الزبد والسكر على نار هادئة ثم يرفع الإناء من على النار وتضاف الفواكه المسكرة ثم البيض المخفوق والفانيليا ويقلب جيداً .
٤ — يصب الخليط فى الطبق المكسو بالفطير ويخبز فى فرن حار حتى ينضج .

فطيرات الفطير الدسم رقم ٢

المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) .

الطريقة :

١ — تعمل منها الفطيرات كما فى الفطيرات بالفطير البسيط (ص ٥٢٣) وتخبز وتترك حتى تبرد .
٢ — تملأ بالفاكهة المحفوظة كالمشمس والكريز والخوخ الخ ، أو بالفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا .
٣ — تجمل بالكريمة المخفوقة والفستق المفرى بذوق سليم .

خامساً ـ الفطيرة الدسمة رقم ٣ Puff Pastry

مقادير متساوية من الزبد والدقيق ½ ملعقة شاى عصير ليمون : لكل ½ كيلو دقيق . ماء بارد للعجين . ذرة من الملح .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .
٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها جزء من الماء وتعجن العجينة يابسة .
٣ — توضع على لوح من الخشب أو الرخام وتعجن بخفة حتى تتماسك أجزاؤها .
٤ — تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفى لوضع الزبد مفروداً عليه .

٥ — تعصر الزبد جيداً وتجفف بفوطة مرشوشة بالدقيق ، ثم تبسط لأقل من نصفه العجينة المفرودة .

٦ — توضع الزبد على نصف العجينة المفرودة ويطوى عليها النصف الآخر ويضغط على الأطراف بخفة .

٧ — تدار العجينة لنصف دائرة ، ينظر بند ٩ فى الفطير الدسم رقم ٩ (صفحة ٥٣٢)

٨ — يوزع الهواء داخل العجينة بالطريقة السابقة ثم تفرد لمستطيل ($\frac{1}{8}$ كيلو دقيق ، $\frac{1}{8}$ كيلو زبد يفرد لمستطيل يوازى لوح العجين المتوسط) .

٩ — يطوى المستطيل ثلاثة أقسام كما فى الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٣٢) .

١٠ — تكرر عملية الفرد والطى ٦ مرات ويلاحظ وضع الفطير فى مكان بارد أو على الثلج مدة من ١٠ — ١٥ دقيقة بين كل مرتين منهما .

١١ — تفرد للمرة الأخيرة وتقطع أو تشكل على حسب الطلب .

ملحوظة : كثرة عدد مرات الفرد والطى تساعد على توزيـــع الزبد فى العجين وزيادة عدد طبقاته وخفته .

مشطور (ساندوتش) الفطير بالمربى والكريمة

المقادير : $\frac{1}{4}$ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣

$\frac{1}{8}$ كيلو كريمة ٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش	للحشو	بياض بيض للدهن ٢ : ٣ ملاعق كبيرة من سكر ناعم	للوجه

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد مستطيلين ٢٠ × ٢٧ سم .

٢ — يقسم المستطيل نصفين عرضا فيتكون مستطيل ١٠ × ٢٧ سم .

٣ — يوضع المستطيلان على صينية ويخرم السطح بالشوكة ثم تعمل علامات بالسكين بالعرض بحيث يكون البعد بينها ٤٫٥ سم (لتكوين أصابع ٤٫٥ × ١٠ سم) .

٤ — يترك الفطير فى مكان بارد مدة ساعة ثم يدهن السطح ببياض البيض ويرش خفيفا بالسكر تخبز فى فرن حار حتى ترفع الفطيرة وتنضج .

٥ — ترفع من الصينية على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد .

٦ — تفصل الأجزاء بعضها عن بعض بالضغط على العلامات بسكين حاد .
٧ — يبسط نصف عدد القطع بالمربى والنصف الآخر بالكريمة المخفوقة ثم يلصق كل اثنين معاً أحدهما بالمربى والآخر بالكريمة .
٨ — يغطى السطح بالسكر المسحوق (البودرة) ثم يرص المشطور (الساندوتش) فى صحن مفروش بورقة من المخرم (الدانتيل) .

الميل فى Milie Feuille

الطريقة :

١ — كالسابق ، غير أن الميل فى يختلف عن المشطور (الساندوتش) فى عدد طبقاته .
٢ — تعمل الفطيرة كالسابق (مشطور الفطير بالمربى والكريمة) مع ملاحظة عدم رش السطح بالسكر . تخبز وتفصل الأجزاء بعضها عن بعض وتترك حتى تبرد .
٣ — يغطى ثلث عدد القطع بالمربى ، والثلث الآخر بالكريمة المخفوقة ، والثلث الباقى بالسكر الناعم .
٤ — تجمع الثلاث الطبقات مكونة واحدة ، وهكذا على أن تكون الطبقة السطحية مغطاة بالسكر .

الميل فى بالمربى

الطريقة :

١ — كالميل فى السابق ، غير أن ثلثى القطع تغطى بالمربى والثلث الباقى بالكريمة .
٢ — تجمع كل ثلاث طبقات مكونة واحدة على شرط أن تكون الطبقه السطحية من المربى « مربى كريمة — مربى » .
٣ — يجمل السطح بالفستق المفرى أو بخطوط رفيعة من الكريمة .

قراطيس الفطير المحشو

المقادير : $\frac{1}{4}$ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) ، مح بيض للدهان ، مربى $\frac{1}{8}$ كيلو بندق مفرى غليظا أو سودانى .

الطريقة :

٢ — تعمل الفطيرة الدسمة وتفرد بثخانة ½ سم.
٣ — تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢٫٥ سم وطولها ١٥ سم .
٣ — تغطى القوالب الخاصة (قراطيس معدنية ساذجة « سادة » بشرائح الفطير بلفها على القرطاس على شرط أن تغطى اللفة ثلث سابقتها ، وتترك ¼ ساعة .
٤ — توضع القراطيس فى صينية ويدهن الوجه بمح البيض وتزج فى فرن حارة مدة ¼ ساعة حتى ينضج الفطير نصف نضج . تزال القراطيس المعدنية باحتراس ويتمم نضج الفطير .
٥ — تدهن قراطيس الفطير بالمربى السائلة ثم ترش بالبندق وتترك حتى تبرد تماماً .
٦ — تحشى بخليط من الآتى :

١ — كسترده الحشو (ينظر باب الحشو ص ٦٠١) .
٢ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها قليل من الفانيليا .
٣ — كريمة مخفوقة مضاف إليها فواكه مفرية .
٤ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر مضاف إليها نوع من المربى .
٥ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ويضاف إليها نوع أو أكثر من المسكرات المفرية غليظا .

أصابع الفطير المحشوة

المقادير : ½ كيلو عجينة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) ، بيض للدهان .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد بثخانة ½ سم ثم تقطع ٨ × ٧ سم .
٢ — تلف المربعات على قطع من الغاب أو على قطع خشبية إسطوانية قطرها ١ سم وتلصق الحافة بالبيض .
٣ — تدهن بالبيض وتوضع عل الصينية وتترك مدة ¼ ساعة ثم تخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج الفطير .

٤ — تنزع قطع الغاب أو الخشب وتترك الأصابع حتى تبرد بعيدة عن تيار الهواء .
٥ — تحشى بالحشو الحلو أو المملح حسب الرغبة .

الأصابع الحلوة المحشوة

الطريقة : ١ — تعمل أصابع الفطير كالسابق وتترك حتى تبرد .
٢ — تحشى بإحدى الحشوات المذكورة فى قراطيس الفطير (صفحة ٥٤٥)
٣ — يدهن السطح بالمربى السائلة الدافئة وتغطى بالمسكرات المفرية غليظا مثل الفستق والبندق واللوز المحمص .

الأصابع المملحة المحشوة

الطريقة : تعمل الأصابع كالسابق وتترك حتى تبرد .
تحشى بإحدى الحشوات الآتية :
١ — جبن بيضاء مدهوكة بقليل من الزبد ومضاف إليها نعناع جاف .
٢ — ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة مضاف إليها ملعقة شاى من كرفس مفرى وملعقة شاى جبن رومى .
٣ — ملعقة زبد مخفوقة مضاف إليها نصف ملعقة شاى من معجون الأنشوجة ، وتوضع بطرفى الأصابع فقط .

طبع الفطير بالشيكولاتة

المقادير : $\frac{1}{4}$ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) .

للحشو : $\frac{1}{8}$ كيلو فتات خبز أفرنجى ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانيليا ، ٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة أو ٢ ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو ، كوب لبن . مح ٣ بيضات .

للمرانج : بياض ٣ بيضات ، ملعقة كبيرة من سكر ناعم ، قليل من اللوز المقشور .

الطريقة :

١ — يذاب السكر والشيكولاتة أو الكاكاو فى اللبن ثم يضاف الخبز ويقلب

الخليط حتى يبرد نوعاً فيضاف مع البيض والفانيليا ويقلب جيداً .

٢ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) ويكسى بها صحن فرن مستطيل أو بيضى الشكل .

٣ — يوضع الخليط فى الصحن المكسو بالفطير ويزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الفطير .

٤ — يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويضاف إليه السكر ويمزج بخفة .

٥ — يوضع المرانج على المحشوه بشكل مرتفع غير منتظم ويرش بقليل من السكر الناعم ثم ترش به أنصاف أو أرباع اللوز المقشور .

فطير التفاح

المقادير :

½ كيلو فطير دسم رقم ٣ (ص ٥٤٢)	¼ ملعقة شاى قرفة ناعمة
عدد تفاحات متوسطة الحجم	بيض للدهان
ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم	صلصة مشمش (ص ٩٤) للتقديم

الطريقة :

١ — يقشر التفاح وتقطع الوحدات نصفين عرضا وتنزع البذور ويرش عليها السكر الناعم الممزوج بالقرفة وتترك مدة ½ ساعة .

٢ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) وتفرد بثخانة ١ سم وتقطع مربعات ١٠ × ١٠ سم .

٣ — يوضع نصف تفاحة بوسط كل مربع بحيث يكون جزؤها المحدب لأعلى .

٤ — تدهن أطراف المربع بالبيض وتلصق الأضلاع بعضها ببعض .

٥ — تقطع دوائر العجين بقطاعة صغيرة قطرها ٢٫٥ سم ، ثم تلصق هذه الدوائر على نقطة تقابل أطراف المربع تخبز فى فرن متوسط الحرارة .

٦ — تقدم ساخنة أو باردة ، وقد يرش السطح بالسكر الناعم وتقدم على ورقة مخرمة ويقدم معها صلصة المشمش فى قاربها الخاص .

فطيرات محشوة

المقادير :

¼ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) | مح بيضة ممزوجة بملعقة ماء بارد للدهان

للحشو : نوع أو أكثر من أنواع الحشو المذكورة فى الفولقان (صفحة ٥٤٩) .

١ — تفرد العجينة ثخانة ١ سم وتقطع بقطاعة مستديرة ساخنة مبللة قطرها ٥ سم .
٢ — يوضع ملء ملعقة شاى من الحشو بوسط بصف عدد الدوائر فقط .
٣ — يغطى الحشو بوضع دوائر من الفطير فتتكون فطيرات محشوة مغطاة .
٤ — يوضع فى صيلية وتترك مدة ½ ساعة فى مكان بارد .
٥ — يدهن سطح الفطيرات بخليط البيض .
٦ — تزج فى فرن حار نوعاً حتى يتم نضجها .
٧ — تقدم فى صحن على ورقة من المخرم (الدنتيل) .

فطيرات محشوة بالأنشوجة

المقادير :

¼ كيلو عجينة دسمة رقم ٣ — (صفحة ٥٤٢) . بيض للدهان . عدد ١٠ من الأنشوجة

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد ثخانة ¼ بوصة .
٢ — تقطع الفطيرة مستطيلات ١٠ × ٧ سم وتدهن أطرافها بالبيض .
٣ — تنظف الأنشوجة جيداً وينزع عظمها وتمسح جيداً من الملح .
٤ — توزع الأنشوجة على عدد مستطيلات العجين .
٥ — يطوى المستطيل نصفين عرضاً ويضغط على الأطراف حتى تلصق .
٦ — يدهن الوجه بالبيض ويخبز فى فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير .
٧ — ترص على ورقة دنتيل وتجمل بالمقدونس .

الفولفان Vol - au - Vent

المقادير : ½ كيلو فطير دسم رقم ٣ (صفحة ٥٤٢).

الطريقة :

١ — الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد ثخانة ½ : ¾ بوصة .

٢ — تقطع دوائر قطرها بوصتان بقطاعة ساخنة مبللة بالماء .

٣ — ترص الداوئر فى صينية ويدهن وجهها بالبيض.

٤ — تعمل علامة بوسط الدوائر تصل لمنتصف ثخانة الدائرة بقطاعة ساخنة مبللة قطرهابوصة ، وتترك الدوائر مدة ½ ساعة فى مكان بارد متجددالهواء أوفوق الثلج:

٥ — تزج فى فرن حار ، وعند ما تجمد الحلقات ويحمر لونها نوعاً تنزع الصينية من الفرن ويرفع الغطاء بسرعة وباحتراس . وينزع الجزء اللين من الوسط بيد ملعقة صغيرة .

٦ — تعاد الدوائر وقطع الغطاء للفرن حتى يتم نضجها .

٧ — تملأ عادة بأصناف مملحة ساخنة ، ويمكن تقديمها باردة وملؤها بالفاكهة والكريمة .

ملحوظة : يمكن عمل دائرة واحدة كبيرة بنفس الطريقة بدلا من الدوائر الصغيرة

بعض الأنواع المستعملة لحشو الفولفان :

١ — حشوة الريسولز باللحم الناضج المفرى (صفحة ٥١٩) .

٢ — حشوة الريسولز بلحم الطيور الناضج (٥١٩) .

٣ — خليط حشو فطيرة السمك (صفحة ٥٢٧) بشرط أن تكون الصلصة البيضاء المستعملة للعجن ساخنة .

٤ — حشو الجبن الرومى . ملعقتان من الصلصة البيضاء مضاف إليهما ملعقتان من الجبن الرومى المبشور وتسخن وتستعمل .

الحشو والتقديم :

١ — يجب أن يكون الحشو المستعمل ساخنا .

٢ — يملأ فراغ المستديرات أو المستدير الكبير (ويجب أن تكون ساخنة ثم يوضع الغطاء ، وقد يستغنى عنه) . ترص فى طبق على ورقة دنتيل وتقدم .

فطير بالمشمش

المقادير :

½ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢)	سكر ناعم
علبة صغيرة من مشمش محفوظ	⅛ كيلو كريمة مخفوقة ومحلاة بالسكر

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) وتفرد بثخانة بوصة .

٢ — تغمس قطاعة قطرها بوصتان فى الماء الساخن ويقطع بها دوائر من العجين .

٣ — تغمس قطاعة أخرى قطرها بوصة فى الماء الساخن وتوضع بوسط حلقة العجين ويضغط عليها لعمل علامة تصل لمنتصف سمك العجينة .

٤ — تخبز فى فرن حار حتى تنضج ثم تبرد .

٥ — تنزع الحلقة الوسطى ويقور ما بوسط الدائرة (الجزء اللين) .

٦ — يصفى المشمش من الشراب قبل استعماله بمدة ويركز بفراغ كل حلقة نصف مشمشة بحيث يكون التجويف الأوسط للمشمشة لأعلى .

٧ — يجمل فراغ المشمش بالكريمة المخفوقة .

تورتة الميل فى (رقم ١)

المقادير :

١ — الفطير : كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (٥٤٢) .

٢ — الحشو : ٤ ملاعق كبيرة من مربى المشمش ، ٣ ملاعق كبيرة كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ويضاف إليها قليل من الفانيليا .

٣ — للتجميل : ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم ، ٣ ملاعق كبيرة من فستق مفرى .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ، وبعد فردها وطيها ٦ مرات كما فى (٥٤٣) تترك مدة ½ ساعة فى مكان متجدد الهواء أو فوق الثلج .

٢ — تفرد سمك ١ سم ويقطع منها ٤ مستديرات قطر الواحدة ٢٥سم .

٣ — تخرم المستديرات بشوكة وتترك مدة ½ ساعة فى مكان متجدد الهواء أو على الثلج

٤ — تخبز المستديرات فى فرن حار نوعاً حتى تنضج ، ثم توضع على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد ثم تساوى أطرافها .

٥ — تغطى دائرتان بالمربى ودائرة بالكريمة المحلاة وتترك الرابعة بدون تغطية .

٦ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالمربى والثانية بالكريمة والثالثة بالمربى ، ثم توضع الطبقة الرابعة ويضغط عليها لتلتصق الطبقات ويتساوى السطح .

٧ — يغطى السطح بطبقة من السكر الناعم وتدهن الجوانب بقليل من المربى السائلة ثم ترش بالفستق المفرى لتجميلها . توضع التورتة على صحن مفروش بورقة دنتيل وتقدم .

تورتة الميل فى (رقم ٢)

المقادير : مثل تورتة الميل فى السابقة، تزداد مقدار الكريمة إلى ٥ ملاعق بدلا من ٣ ملاعق

الطريقة :

١ — تعمل ٤ مستديرات وتخبز وتترك حتى تبرد وتساوى أطرافها كالسابق .

٢ — تغطى دائرتان بالمربى ودائرتان بالكريمة .

٣ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالكريمة والثانية بالمربى والثالثة بالكريمة والرابعة بالمربى .

٤ — يساوى سطح التورتة (طبقة المربى) بسكين دافىء وتدهن الجوانب بالمربى وتجمل بالفستق كالسابق .

٥ — ينقش السطح بالكريمة المخفوقة على حسب الذوق باستعمال أنبوبة على هيئة حزم أو شريط رفيع .

سادسا — عجينة الشو Choux pastry

وتستعمل عادة للحلوى ؛ كالبسطة بأنواعها وبلح الشام ألخ .

ومقاديرها تختلف تبعا للصنف المطلوب .

مقدار رقم ١ وهو شائع الاستعمال فى معظم الأصناف كما أنه اقتصادى .

ملعقة زبد	بيضتان	قليل من الفانيليا
مل. ٢ ملعقة كبيرة دقيق	½ كوب ماء	ذرة من الملح

الطريقة :

١ — يغلى الماء والزبد معاً ثم يرفع من على النار .

٢ — يضاف الدقيق المنخول دفعة واحدة مع التقليب المستمر .

٣ — يعاد على النار مع التحريك المستمر إلى أن يصير كالكرة (مدة ٥ دقائق) .

٤ — يبرد الخليط قليلا ثم يضاف إليه البيض المخفوق واحدة بعد الأخرى مع التقليب بقوة .

٥ — تضاف الفانيليا . وتستعمل العجينة على حسب الطلب .

مقدار رقم ٢ . وهو دسم ويعمل على زيادة خفة العجين :

٣ ملاعق كبيرة دقيق (⅛ك)	عدد ٢ ملعقة شاى سكر	٤ بيضات
٣ ملاعق زبد (⅛ك) كوب ماء	(للنوع الحلو)	ذرة من الملح . قليل من الفانيليا

الطريقة : ١ — يغلى الماء والزبد ويضاف الدقيق المنخول ثم يوضع على النار مع التحريك الجيد حتى تتكون كرة .

٢ — يبرد الخليط قليلا ويضاف السكر والفانيليا .

٣ — يضاف مح (صفار) البيض واحدة بعد الأخرى ويحرك جيداً وبقوة .

٤ — يرب البياض حتى يجمد تماما .

٥ — يضاف البياض ويخلط بخفة ثم يقلب الجميع وتستعمل على حسب الطلب

الأكلير بالشيكولاتة

المقادير :

مقدار من عجينة الشو السابقة رقم ١ ورقم ٢	حلوى الشيكولاتة بالماء	
للحشو { كريمة مخفوقة محلاة	أو « القهوة »	ينظر ص ٦٠٥
أو كستردة الحشو (ص ٦٠١)		

الطريقة :

١ — توضع عجينة الشو فى كيس به بلبلة سادة قطرها ½ بوصة . وتضغط على هيئة أصابع متساوية الطول فى صينية مدهونة (يستعمل سكين ساخن) .

٢ — تخبز فى فرن حار نوعاً من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

٣ — تفتح من الجانب باحتراس وينزع اللباب من داخلها وهى ساخنة (إن وجد)

٤ — تحشى وهى باردة بالكريمة المخفوقة المحلاة أو كستردة الحشو .

٥ — يغطى سطح كل واحدة بحلوى الشيكولاتة أو بحلوى القهوة (ينظر باب غطاء الكعك ص ٦٠٥) .

الأكلير السادة المستدير

١ — ويطلق عليه اسم Cream Buns وفيه تشكل عجينة الشو إلى أقراص مرتفعة طولها ٢ بوصة وتخبز فى فرن حار نوعاً (ويستعمل لها مقدار عجينة الشو رقم ٢ صفحة ٥٥٢) .

٢ — تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر أو بكستردة الحشو ويغطى وجهها بسكر بسكر الحلوى المنخول بدلا من حلوى الشيكولاتة .

بلح الشام

المقادير

مقدار من عجينة الشو	شراب برائحة الفانيليا	زيت أو مسلى للتحمير
(ص ٥٥٢) رقم ١	أو ماء الورد	فستق مفرى للتجميل

١ — توضع عجينة الشو فى كيس به بلبلة منقوشة خاصة .
٢ — تدهن اليد اليسرى بالزيت وتضغط عليها العجينة من الكيس على هيئة أصابع طولها ٨½ ويلقى كل إصبع باحتراس فى الزيت أو السمن المقدوح خفيفاً وتكرر العملية

٣ — تقلب من وقت لآخر أثناء التحمير حتى تنضج تماما .

٤ — يرفع بمقصوصة على ورقة لتمتص الزيت . يوضع فى صينية ويغمر بالشراب

٥ — يرفع من الشراب ويرص بنظام ويرش السطح بالفستق المفرى .

بلح الشام على الطريقة الإسترالية

الطريقة :

١ — يعمل كبلح الشام السابق بشرط ألا يزيد طول القطعة عن ٥ سم .

٢ — ترفع القطع بمقصوصة على ورقة لامتصاص الزيت .

طريقة التقديم :

١ — يرش الوجه بالسكر الناعم المخلوط بقليل من بودرة الفانيليا ، أو .
٢ — تدهن القطع بقليل من المربى السائلة ، ثم تغطى بالبندق المفرى المحمص أو بجوز الهند ، يرص على صحن مفروش بورقة دنتيل ويقدم.

الأكلير على الطريقة الأسبانية

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (صفحة ٥٥٢)
سكر ناعم

صلصة المربى (صفحة ٩٢) .
زيت أو سمن غزير للتحمير

الطريقة :

١ — تعمل عجينة الشو وتوضع فى كيس به بلبلة سادة وتضغط منه قطع صغيرة طولها بوصة .

٢ — تحمر القطع فى السمن الغزير أو الزيت (كما فى بلح الشام) مدة ١٠ دقائق ثم ترفع على ورقة لتمتص السمن.

٣ — توضع فى صحن على ورقة من الدنتيل وترش بالسكر الناعم وتقدم ومعها صلصة المربى فى قاربها الخاص.

لقمة الفطير بالجبن Cheese Aiurettes

المقادير :

مقدار من عجينة الشو رقم ١ (صفحة ٥٥٢)	٤-٦ ملاعق كبيره مسطحة جبن رومى مبشور
سمن غزير للتحمير	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تعمل عجينة الشو مضافاً إليها الملح والفلفل ، ويضاف إليها نصف مقدار الجبن المبشور .

٢ — يسخن السمن جيداً ثم تملأ ملعقة شاى بالعجينة وتلقى فى السمن وتكرر حتى ينتهى المقدار وتترك حتى تنضج من ١٠ : ١٥ دقيقة .

٣ — تنشل وتصفى من السمن وتوضع على ورقة دنتيل وترش بباقى الجبن المبشور والفلفل الأحمر وتقدم ساخنة .

الإكلير المملح

مقدار الإكلير الصغير الحجم (على الطريقة الأسبانية ص ٥٥٤) ويحشى بنوع من الآتى :

١ — سردين منزوع شوكه وممزوج بقليل من الزبد أو معجون أنشوجة .

٢ — سمك ناضج مفرى متبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ — سمك بالمايونيز أو شرائح لسان .

٤ — كريمة مخفوقة مضافاً إليها قليل من الكرفس المفرى ومتبلة بالملح .

التقديم : يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس ، ويوضع مجاميع من الأوراق الخضراء بطرفى كل واحدة .